



# Couscous grosso al formaggio greco e pere con zucca arrosto, nocciole e senape

45 minuti

9



Zucca



Cipolla



Couscous perlato



Nocciole



Erba Cipollina



Aglia



Formaggio greco



Senape



Spinacino baby



Pera



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Aceto, Zucchero

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Couscous perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole <b>2)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Pera**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>509 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2328 kJ/ 556 kcal	457 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	74 g	15 g
Zuccheri (g)	20 g	4 g
Fibre (g)	19 g	4 g
Proteine (g)	22 g	4 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **9)** Senape **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

**Conservate il kit ricette in frigo**

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Tagliate la **zucca** a dadini piccoli di circa 1-2 cm.
- Tagliate la **pera** a fette di 1 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela ad anelli sottili.
- Raccogliete zucca, pera e cipolla in una ciotola e condite con 1-2 cucchiaini d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **paprika**, un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**.



## Arrostire le verdure

- Foderate una teglia con carta da forno.
- Disponete sopra **zucca**, **pera** e **cipolla**, cercando di non sovrapporle.
- Cuocete in forno caldo per circa 25-30 minuti, mescolando a metà cottura, finché le verdure saranno tenere e dorate.



## Cuocere il couscous

- Nel frattempo, lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Schiacciate l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Scaldate un filo abbondante d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'aglio per 1-2 minuti.
- Aggiungete gli **spinacini** e cuoceteli per 3-4 minuti con il coperchio, fino a farli appassire. Alla fine salate a piacere ed eliminate l'aglio.



## Preparare il dressing

- Tritate finemente l'**erba cipollina**. Raccoglietela in una ciotolina con la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti) un pizzico di **sale**, **pepe** e, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto** e 1 cucchiaino d'**olio** e mescolate bene.
- Tritate grossolanamente le **nocciole**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra le **verdure** arrosto e gli **spinaci**.
- Sbriciolate grossolanamente la **feta** e distribuitela sopra.
- Guarnite con le **nocciole** e con il **dressing** alla senape.

Buon Appetito!