



Couscous perlato al formaggio greco e pere con zucca, nocciole e spinaci baby

45 minuti

9



Zucca



Cipolla



Couscous perlato



Nocciole



Erba Cipollina



Aglio



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**	400 g	800 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9)	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	509 g	100 g
	2326 kJ/556 kcal	457 kJ/109 kcal
Energia (kJ/kcal)		
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	74 g	14 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



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**, un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**.



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**.



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.



Disporre nei piatti

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



Lessare il couscous

TIP: ricordate di lavare bene lo spinacino prima di utilizzarlo.

- 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 lo **spinacino** e cuocete per 3-4 minuti con il coperchio, fino a farlo appassire. Alla fine salate a piacere ed eliminate l'aglio.

Buon Appetito!