



# Sgombro sott'olio su couscous ai pomodorini con olive verdi e cipolla rosolata

25 minuti

12



Sgombro sott'olio



Couscous



Cipolla



Olive



Pomodorini Datterini



Prezzemolo



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Sgombro sott'olio <b>4)</b>	125 g	250 g
Couscous <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	250 g	500 g
Prezzemolo**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>330 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2135 kJ/ 510 kcal	647 kJ/ 155 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	68 g	21 g
Zuccheri (g)	15 g	5 g
Fibre (g)	6 g	2 g
Proteine (g)	26 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

**4) Pesce 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 il sugo

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio, unite la cipolla e rosolatela con un pizzico di **sale** e **pepe** per 3-4 minuti.
- Unite anche i **pomodorini** e le **olive**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone. Coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti, o finché i pomodorini saranno teneri e dorati.



## Mantecare il couscous

- Scolate lo **sgombro** dall'olio di conservazione.
- Una volta che il **couscous** sarà pronto, trasferitelo nella padella con i **pomodorini**.
- Unite anche lo **sgombro**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e coprite con un coperchio.
- Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Nel frattempo, tritate finemente il **prezzemolo**.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Irrorate con un filo d'**olio d'oliva** e condite con un po' di **prezzemolo**.

**Buon Appetito!**