



Couscous mediterraneo alle melanzane e olive con crema di ricotta e pomodori secchi

35 minuti

7



Couscous



Olive leccino



Ricotta



Pomodori Secchi



Basilico



Cipolla



Melanzana



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
Couscous 13	1 pacchetto	2 pacchetto
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetto
Ricotta** 7	2 pacchetto	4 pacchetto
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetto
Basilico**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	418 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2307 kJ/ 551 kcal	553 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	73 g	17 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g
Fibre (g)	11 g	3 g
Proteine (g)	20 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte **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



Cuocere le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldate 2 cucchiaini d'olio per persona in una padella capiente a fuoco medio-alto, unite **cipolla** e **melanzana**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti.



Preparare la crema di ricotta

- Raccogliete in un bicchiere del mixer la **ricotta**, i **pomodori secchi**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- In alternativa, tritate finemente i pomodori secchi e mescolateli con gli altri ingredienti.



Unire le olive

- Tagliate le **olive** a metà. Aggiungetele in padella con un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti.
- Se le verdure risultassero troppo asciutte, bagnatele con 1-2 cucchiaini d'**acqua** e condite con un filo d'olio.



Condire il couscous

- Trasferite il **couscous** nella padella con le **verdure**.
- Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e cuocete per 1 altro minuto a fuoco alto.



Lessare il couscous

- Portate a ebollizione 200 ml di **acqua** (per 2 persone) in un pentolino.
- Raggiunto il bollore salate leggermente l'**acqua**, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il couscous e coprite con un coperchio.
- Lasciate riposare per almeno 5-7 minuti, senza aprire.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra la crema di **ricotta** e **pomodori secchi** e guarnite con le foglioline di **basilico** e un filo d'**olio** a piacere.

Buon Appetito!