



Couscous perlato di mare alle mazzancolle con sugo di pomodoro, spinaci e mandorle

25 minuti

11



Mazzancolle tropicali



Couscous perlato



Aglione



Concentrato di Pomodoro



Spinacino baby



Limone



Mandorle affettate



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	100 g	200 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	312 g	100 g	387 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1647 kJ/ 394 kcal	529 kJ/ 126 kcal	1814 kJ/ 433 kcal	469 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	62 g	20 g	62 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	7 g	32 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 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!

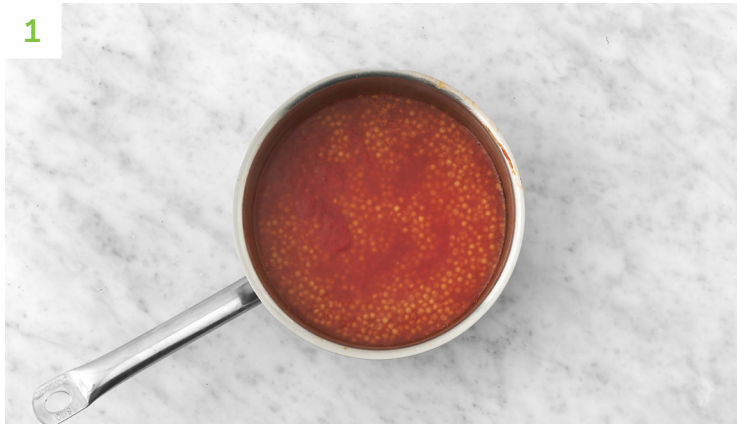
Conservate il kit ricette in frigo

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

1



Cuocere il couscous

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con il coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola con 500 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Raggiunta l'ebollizione, unite il **couscous**, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **zucchero**.
- Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.
- Spegnete, incorporante una noce di **burro** e aggiustate di **sale** e **pepe**.

3



Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando saranno chiare e opache al centro.

- Riportate la padella usata per le mandorle su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Aggiungete le **mazzancolle** e cuocete per 3 minuti.
- Unite anche gli **spinaci** (ricordate di lavarli bene) e cuocete finché saranno appassiti, poi condite con **sale**, **pepe** e il succo di uno spicchio di **limone** a piacere.

2



Tostare le mandorle

- Nel frattempo, scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti, unite le **mandorle** e tostatele per 2-3 minuti, finché saranno dorate, poi spostatele in una ciotolina.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra **mazzancolle** e **spinaci** e guarnite con le **mandorle**.

Buon Appetito!