



Couscous allo sgombro sott'olio e melanzane con formaggio greco, pomodorini e olive

25 minuti

11



Sgombro sott'olio



Couscous



Cipolla



Olive



Pomodorini ciliegini



Melanzana



Formaggio greco



Origano Secco



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 4)	125 g	250 g
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2784 kJ/ 665 kcal	517 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	75 g	14 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

4) Pesce **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



Preparare le verdure

- Riducete la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** salata (per 2 persone).
- Raggiunto il bollire, 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.
- Una volta che il **couscous** sarà pronto, trasferitelo nella padella con le **verdure**.
- Unite anche lo **sgombro**, un filo d'olio e un pizzico di **sale** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere le verdure

- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio e soffriggete la **cipolla** per 1 minuto.
- Unite la **melanzana**, i **pomodorini**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per 8 minuti.
- Togliete il coperchio, unite anche le **olive** e proseguite la cottura per altri 10 minuti, mescolando spesso.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con un pizzico di **origano**.

Buon Appetito!