

Guazzetto di orata e couscous perlato con pomodorini, alloro e olive leccino

25 minuti

14



Filetti di orata



Pomodorini Datterini



Aglio



Prezzemolo



Couscous perlato



Alloro



Olive leccino Bio



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|------------------------|-------------|-------------|
| Filetti di orata** 4) | 200 g | 400 g |
| Pomodorini Datterini** | 150 g | 250 g |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Couscous perlato 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Alloro | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Olive leccino Bio | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 282 g | 100 g | 382 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2225 kJ/ 532 kcal | 791 kJ/ 189 kcal | 3016 kJ/ 721 kcal | 791 kJ/ 189 kcal |
| Grassi (g) | 19 g | 7 g | 30 g | 8 g |
| Grassi saturi(g) | 8 g | 3 g | 10 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 59 g | 21 g | 60 g | 16 g |
| Zuccheri (g) | 2 g | 1 g | 2 g | 1 g |
| Fibre (g) | 5 g | 2 g | 5 g | 1 g |
| Proteine (g) | 32 g | 11 g | 53 g | 14 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 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

1



Cuocere l'orata

TIP: l'orata sarà cotta quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 10 minuti.
- Fate attenzione a eventuali lisce nell'**orata** ed eliminatele. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'orata, condite con **sale**, **pepe** e cuocete per 3 minuti dalla parte della pelle, quindi voltatela e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Alla fine eliminate la pelle e tagliate l'**orata** a pezzetti.

3



Preparare il guazzetto

- Scaldare un cucchiaino d'**olio** in una padella antiaderente. Rosolate l'**aglio** e i gambi del **prezzemolo** per 2-3 minuti a fuoco medio, quindi eliminateli, aggiungete i **pomodorini**, le **olive** e la foglia di **alloro**. Aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Tenete da parte un mestolo di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella insieme all'**orata**. Bagnate con l'acqua di cottura e proseguite la cottura per 2-3 minuti, finché il couscous sarà tenero.

2



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Separate le foglie del **prezzemolo** dai gambi e titatele finemente.
- Tagliate a metà lo spicchio d'**aglio** (potete tenere la buccia).

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Condite con un generoso pizzico di **prezzemolo** tritato e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!