

# Couscous perlato ai porri, mais e cetriolo

con formaggio greco, uvetta e sommacco

35 minuti









Couscous perlato







Cetriolo



Uvetta



Sommacco





Formaggio greco

Lime





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.

### Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

### Ingredienti

	2P	4P	
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Aneto**	5 g	5 g	
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti	
Porro**	2 pezzo	4 pezzi	
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi	
Uvetta	10 g	20 g	
Sommacco	1 pacchetto	1 pacchetto	
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti)	
Formaggio greco** <b>7</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti	
Lime	1 pezzo	2 pezzi	
Salmone** <b>4)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	460 g	100 g	580 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2450 kJ/ 586 kcal	533 kJ/ 127 kcal	3575 kJ/ 854 kcal	617 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	38 g	7 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	17 g	78 g	13 g
Zuccheri (g)	20 g	4 g	20 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	48 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

### Allergeni

2) Frutta a guscio 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.

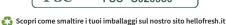
### Mi raccomando!

#### 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







### Cuocere il couscous

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Lessate il couscous per circa 12-13 minuti. Se preferite un piatto più fresco, fatelo raffreddare qualche minuto o sciacquatelo sotto acqua corrente fredda prima di condirlo con gli altri ingredienti.
- · Tritate grossolanamente l'aneto.



# Preparare l'insalata

- Riducete il **formaggio** e il **cetriolo** a cubetti di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente le mandorle.
- Raccogliete tutto in una ciotola capiente assieme all'uvetta, e condite con un filo d'olio e un pizzico di sale, pepe e sommacco a piacere.
- Una volta cotti couscous e verdure, unite anch'essi nella ciotola e mescolate bene.



# Cuocere il porro

- Eliminate la guaina esterna del porro e riducetelo a rondelle sottili di circa 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medio-alto, unite il porro, un pizzico di sale, pepe, e cuocete per 3-4 minuti.
- Scolate il mais dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo nella padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti, finché il porro sarà tenero.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele quindi cuocete il salmone in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti per lato, finché sarà opaco e rosa chiaro al centro.



## Disporre nei piatti

- Disponete il couscous nei piatti.
- Guarnite con un po' di **aneto** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.