



Couscous perlato ai porri, mais e cetriolo con formaggio greco, uvetta e sommacco

35 minuti

9



Couscous perlato



Aneto



Mais



Porro



Cetriolo



Uvetta



Sommacco



Mandorle



Formaggio greco



Lime



Salmone



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
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	2 pezzi	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** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Cuocere il couscous

- Portate a bollire 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**.

3



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.

2



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 lisce 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.

4



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!