



Couscous di orata alla Norma con melanzane, pomodorini e ricotta al basilico

25 minuti

11



Filetti di orata



Pomodorini ciliegini



Melanzana



Ricotta



Basilico



Couscous



Scalogo



Origano Secco



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

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 ciliegini**	250 g	500 g
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	551 g	100 g	651 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2655 kJ/ 635 kcal	482 kJ/ 115 kcal	3446 kJ/ 824 kcal	530 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	31 g	5 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g	9 g	1 g
Carboidrati (g)	78 g	14 g	79 g	12 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	39 g	7 g	60 g	9 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 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

1



Preparare le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate i **pomodorini** a metà
- Sbucciate e tagliate lo **scalogno** a rondelle.
- Scaldate bene una padella ampia con 4 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto. Unite **melanzana**, i **pomodorini** e **scalogno**, 200 ml di **acqua** (per 2 persone) e con un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 15-18 minuti.

3



Cuocere l'orata

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'**orata** dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatela, conditela con **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

2



Cuocere il couscous

- Nel frattempo, portate a bollore una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaino d'**olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e coprite con un coperchio. Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Tritate finemente il **basilico**, unitelo in una ciotolina con la **ricotta**, un filo d'**olio**, 1 cucchiaino d'**acqua** e un pizzico di **sale**.

4



Disporre nei piatti

- Sgranate il **couscous** con una forchetta, conditelo con un filo d'**olio** e distribuitelo nei piatti.
- Adagiate a fianco le **verdure** e l'**orata**, condita con un pizzico di **origano**.
- Accompagnate con la crema di **ricotta** e **basilico**.

Buon Appetito!