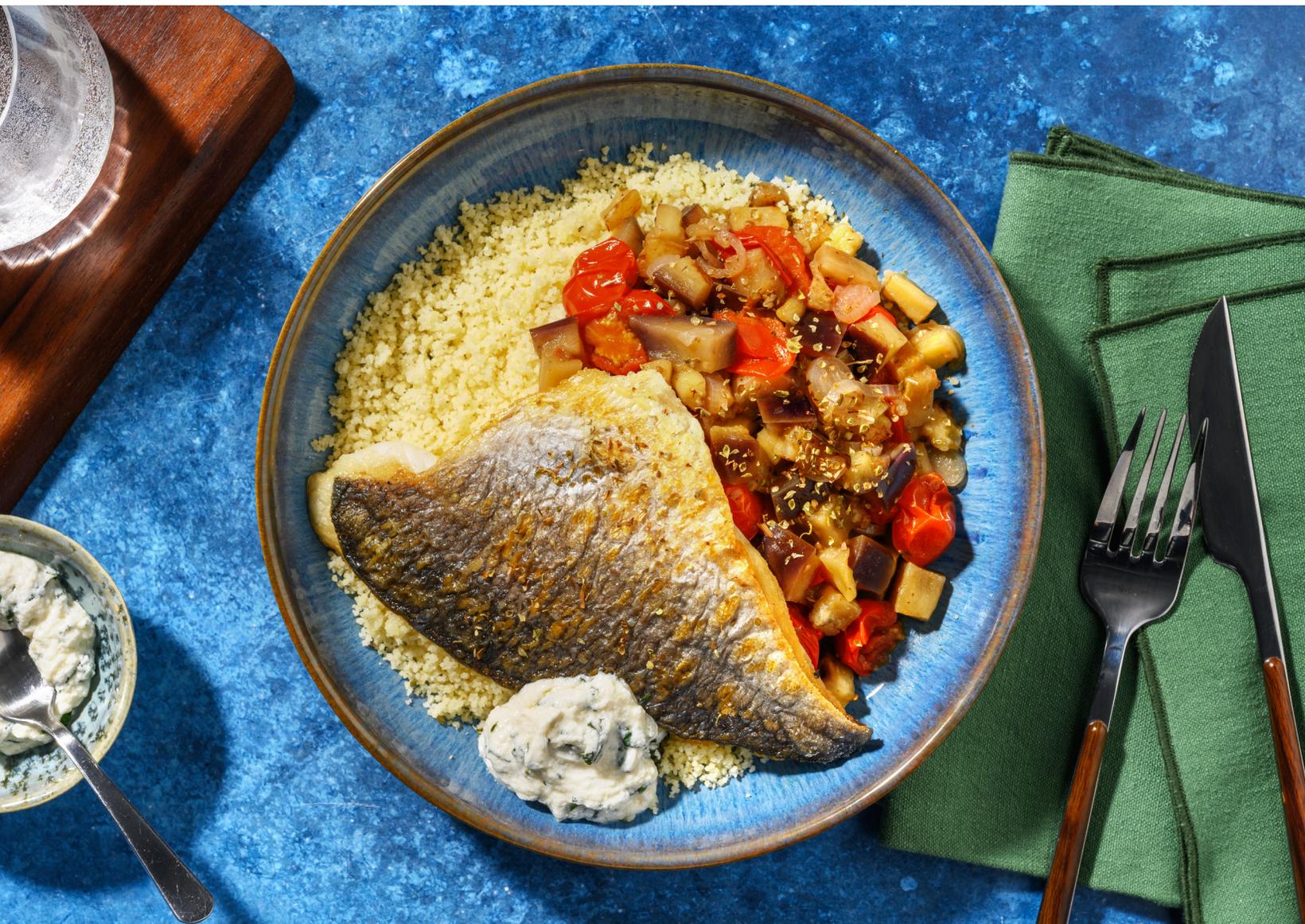




# Couscous di orata alla Norma con melanzane, pomodorini e ricotta al basilico

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
Scalognò	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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate i **pomodorini** a metà
- Sbucciate e tagliate lo **scalognò** a rondelle.
- Scaldate bene una padella ampia con 4 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto. Unite **melanzana**, i **pomodorini** e **scalognò**, 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 bollire 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!