



Couscous grosso al pesto e spinacino con melanzane, patate dolci e mandorle

40 minuti

8



Melanzana



Patata Dolce



Couscous perlato



Spinacino baby



Pesto Di Basilico Dop



Mandorle



Limone



Macinato misto di
maiale e manzo



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
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Pesto Di Basilico Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	525 g	100 g	665 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3239 kJ/ 774 kcal	617 kJ/ 147 kcal	4540 kJ/ 1085 kcal	683 kJ/ 163 kcal
Grassi (g)	36 g	7 g	59 g	9 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	94 g	18 g	94 g	14 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	17 g	3 g
Fibre (g)	14 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	18 g	3 g	44 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **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 le verdure

- Scaldate il forno a 220 °C in modalità statico.
- Sbucciate la **melanzana**, tagliatela a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate **patata dolce** allo stesso modo (potete tenere la buccia).
- Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele con 1-2 cucchiaini d'**olio**, quindi disponetele su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.

3



Cuocere gli spinaci

TIP: ricordate di lavare bene gli spinaci.

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e scottate gli **spinaci** per 2-3 minuti.
- Una volta cotti, scolate il couscous, rimettetelo nella pentola dove lo avete cotto, unite anche gli **spinaci**, il **pesto** e mescolate bene.

2



Cuocere il couscous

- Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Scaldate una padella su fuoco medio senza condimenti e tostatele per 1-2 minuti, quindi spostatele in una ciotolina.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà opaco e chiaro.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra le **verdure** arrosto e guarnite con le **mandorle** e con il succo di uno spicchio di **limone** a piacere.

Buon Appetito!