



# Orata in guazzetto e couscous perlato con pomodorini, alloro e olive leccino

25 minuti

1



Filetti di orata



Pomodorini Datterini



Aglio



Couscous perlato



Alloro



Olive leccino Bio



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
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	279 g	100 g	379 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2222 kJ/ 531 kcal	796 kJ/ 190 kcal	3012 kJ/ 720 kcal	795 kJ/ 190 kcal
Grassi (g)	19 g	7 g	30 g	8 g
Grassi saturi (g)	8 g	3 g	10 g	3 g
Carboidrati (g)	59 g	21 g	60 g	16 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	32 g	11 g	53 g	14 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere l'orata

**TIP: l'orata sarà cotta quando la polpa all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 10 minuti.
- Fate attenzione a eventuali lisce nell'**orata** ed eliminatele. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'orata, condite con **sale**, **pepe** e cuocete per 3 minuti dalla parte della pelle, quindi voltatela e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Alla fine eliminate la pelle e tagliate l'**orata** a pezzetti.

3



## Preparare il guazzetto

- Scaldare un cucchiaino d'**olio** in una padella antiaderente. Rosolate l'**aglio** per 2-3 minuti a fuoco medio, quindi eliminatelo, aggiungete i **pomodorini**, le **olive** e la foglia di **alloro**. Aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Tenete da parte un mestolo di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella insieme all'**orata**. Bagnate con l'acqua di cottura e proseguite la cottura per 2-3 minuti, o finché il couscous sarà tenero.

2



## Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate a metà lo spicchio d'**aglio** (potete tenere la buccia).

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!