

25 minuti









Filetti di orata

Pomodorini Datterini









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.

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	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	279 g	100 g	379 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2222 kJ/	796 kJ/	3012 kJ/	795 kJ/
	531 kcal	190 kcal	720 kcal	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



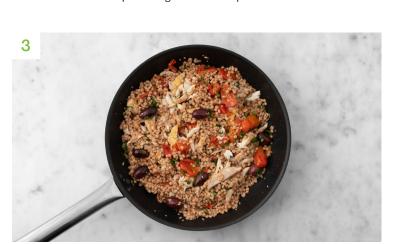




Cuocere l'orata

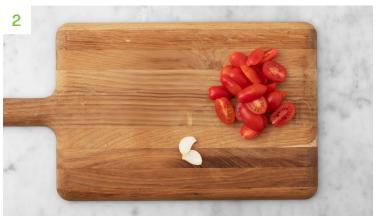
TIP: l'orata sarà cotta quando la polpa all'interno risulterà bianca e opaca.

- Portate a bollore una pentola d'acqua salata e lessate il couscous per circa 10 minuti.
- Fate attenzione a eventuali lische nell'orata ed eliminatele. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiai 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.



Preparare il guazzetto

- Scaldate un cucchiaio 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.



Preparare gli ingredienti

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



Disporre nei piatti

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