



# Couscous perlato al salmone e avocado con pomodori, succo di lime e anacardi

30 minuti

14



Salmone  
marinato a cubetti



Couscous perlato



Avocado



Lime



Pomodoro



Anacardi



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salmone marinato a cubetti** 4)	150 g	300 g
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	340 g	100 g	415 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2911 kJ/ 696 kcal	856 kJ/ 205 kcal	3651 kJ/ 873 kcal	880 kJ/ 210 kcal
Grassi (g)	36 g	11 g	48 g	12 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	17 g	59 g	14 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	30 g	9 g	46 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 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



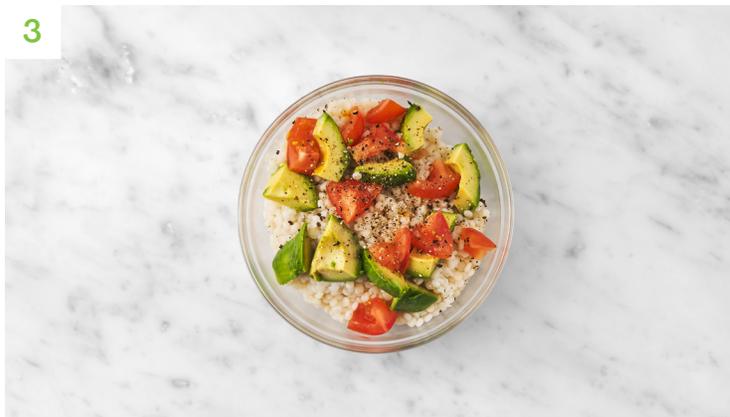
Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Cuocere il couscous

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.



## Preparate l'insalata di avocado e pomodoro

- Tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo e la buccia e tagliatelo a dadini.
- Tagliate a cubetti il **pomodoro**.
- Raccogliete entrambi in una ciotola capiente e condite con **olio**, **sale** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Una volta cotto, incorporate anche il **couscous** e mescolate bene.



## Cuocere il salmone

**TIP: il salmone sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.**

- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite il **salmone**, sfumate con il succo di uno spicchio di **lime**, condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **couscous** con le **verdure**.
- Adagiate sopra il **salmone** e guarnite con gli **anacardi**.

Buon Appetito!