



Couscous al pesto Dop e burrata fresca con pomodorini e cipolle caramellate

40 minuti

7



Cipolla



Burrata



Couscous



Pesto Di Basilico Dop



Pomodorini ciliegini



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pesto Di Basilico Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	343 g	100 g	405 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2821 kJ/674 kcal	824 kJ/197 kcal	3386 kJ/809 kcal	836 kJ/200 kcal
Grassi (g)	42 g	12 g	53 g	13 g
Grassi saturi (g)	12 g	3 g	19 g	5 g
Carboidrati (g)	65 g	19 g	75 g	19 g
Zuccheri (g)	9 g	3 g	9 g	3 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	18 g	5 g	26 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

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



Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, aggiungete i **pomodorini**, coprite con un coperchio e cuocete per circa 15 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete un cucchiaio d'acqua se dovessero attaccarsi.
- Alla fine salate a piacere.



Condire il couscous

- Trasferite il **couscous** nella padella con i **pomodorini**.
- Alzate la fiamma e cuocete per altri 1-2 minuti, mescolando bene.



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaio di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il couscous e coprite con un coperchio.
- Lasciate riposare per almeno 5-7 minuti, senza aprire.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** con i **pomodorini** nei piatti e irroratelo con un filo d'**olio**.
- Adagiatevi sopra la **burrata** tagliata a metà e guarnite con il **pesto** e le **cipolle**.



Preparare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio, unite la cipolla, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, o finché la cipolla sarà tenera e traslucida.

Buon Appetito!