



Couscous alle olive e sgombro sott'olio con pomodorini, cipolla e prezzemolo

25 minuti

12



Sgombro sott'olio



Couscous



Cipolla



Olive



Prezzemolo



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Sgombro sott'olio** 4)	125 g	250 g
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	315 g	100 g	378 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1852 kJ/ 443 kcal	588 kJ/ 140 kcal	2471 kJ/ 591 kcal	655 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g	24 g	6 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	54 g	17 g	54 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	3 g	8 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	25 g	8 g	39 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 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 hellofresh.it



Preparare il sugo

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio, unite la cipolla e rosolatela con un pizzico di **sale** e **pepe** per 3-4 minuti.
- Unite anche i **pomodorini** e le **olive**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone. Coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti, o finché i pomodorini saranno teneri e dorati.



Mantecare il couscous

- Scolate lo **sgombro** dall'olio di conservazione.
- Una volta che il **couscous** sarà pronto, trasferitelo nella padella con i **pomodorini**.
- Unite anche lo **sgombro**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere il couscous

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



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con un po' di **prezzemolo**.

Buon Appetito!