



Couscous allo sgombro e formaggio greco con zucca, uvetta e olive

25 minuti • Mangiami per primo

11



Sgombro sott'olio



Couscous



Cipolla



Olive



Origano Secco



Zucca



Uvetta



Formaggio greco



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
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Uvetta	10 g	20 g
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	343 g	100 g	406 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2446 kJ/ 585 kcal	713 kJ/ 170 kcal	3066 kJ/ 733 kcal	756 kJ/ 181 kcal
Grassi (g)	24 g	7 g	34 g	9 g
Grassi saturi (g)	10 g	3 g	12 g	3 g
Carboidrati (g)	56 g	16 g	56 g	14 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	3 g
Fibre (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Proteine (g)	32 g	9 g	46 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 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 la zucca

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite la **cipolla** e rosolatela con un pizzico di **sale** e **pepe** per 3-4 minuti.
- Tagliate la **zucca** a cubetti di circa 1 cm e trasferitela in padella con l'**uvetta** e 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 20 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.



Mantecare il couscous

- Scolate lo **sgombro** dall'olio di conservazione.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Una volta che il **couscous** sarà pronto, trasferitelo nella padella con la zucca.
- 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.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani, e le **olive**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con un pizzico di **origano**.

Buon Appetito!