



# 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](http://hellofresh.it)

1



## 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.

3



## 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.

2



## 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.

4



## 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!