



Couscous perlato di mare stile 'fregula'

con mazzancolle, zucchine e limone

25 minuti

4



Couscous perlato



Zucchini



Limone



Erba Cipollina



Mazzancolle tropicali



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: Burro, 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
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	288 g	100 g	363 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1292 kJ/ 309 kcal	450 kJ/ 107 kcal	1459 kJ/ 349 kcal	402 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Grassi saturi (g)	0 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	54 g	19 g	54 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	4 g	2 g	4 g	1 g
Proteine (g)	19 g	7 g	28 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 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 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 10 minuti.
- Tagliate la **zucchina** a cubetti di 1 cm.



Mantecare il couscous

- Tenete da parte mezzo bicchiere di **acqua di cottura** (per 2 persone), scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con le zucchine e le mazzancolle.
- Unite l'acqua di cottura e proseguite la cottura a fuoco alto per circa 3 minuti: dovrete ottenere un couscous vellutato e non troppo asciutto.
- Spegnete il fuoco, unite 1-2 cucchiaini di **burro** e mescolate energicamente per mantecare.



Cuocere zucchina e mazzancolle

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite la **zucchina** e cuocetela per 6-7 minuti con un pizzico di **sale**, finché si sarà colorita.
- Aggiungete le **mazzancolle** e il succo di un **spicchio di limone** e cuocete per 2-3 minuti a fuoco medio-basso.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Insaporite con l'**erba cipollina**, una macinata di **pepe** e qualche goccia di succo di **limone** a piacere.

Buon Appetito!