



# Seppie alla Luciana e couscous perlato

con sugo di pomodoro, capperi e prezzemolo

30 minuti • Mangiami per primo

6



Seppia



Couscous perlato



Salsa di pomodoro



Capperi



Brodo Granulare Vegetale



Prezzemolo



Aglio



Alloro



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
Seppia** 6)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Alloro	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	319 g	100 g	444 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1638 kJ/ 391 kcal	514 kJ/ 123 kcal	2025 kJ/ 484 kcal	457 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Grassi saturi(g)	0 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	60 g	19 g	61 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	31 g	10 g	51 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

6) Molluschi 10) Sedano 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



## Rosolare la seppia

- Portate a bollire una pentola con 1 litro circa di acqua leggermente salata con il brodo **granulare**.
- Separate i tentacoli dalla parte centrale delle **seppie**. Tagliate a metà, quindi a tocchetti di 2 cm circa.
- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio**. Rosolate l'**aglio** sbucciato per 1-2 minuti, quindi aggiungete le **seppie**. Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete la **salsa di pomodoro**, 1 mestolo di **brodo**, **capperi**, **alloro** e cuocete a fuoco medio-basso con il coperchio per 20-22 minuti.

3



## Condire il couscous

- Eliminate **aglio** e **alloro** dalla padella e incorporate il **couscous**.
- Mescolate bene e unite un goccio di **acqua di cottura** tenuta da parte, in modo da ottenere un couscous cremoso e vellutato.

2



## Lessare il couscous

- Nel frattempo, lessate il **couscous** nel **brodo** bollente per circa 12-13 minuti.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Condite con il **prezzemolo**, un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!