



# Couscous ai pomodorini e mozzarella di bufala con olive leccino, mandorle e glassa al balsamico

35 minuti

8



Couscous



Pomodorini Datterini



Basilico



Olive leccino



Mandorle



Glassa Al Balsamico



Mozzarella di Bufala campana Dop



Petto di pollo a fette



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

**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: Sale, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Couscous <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini	250 g	500 g
Basilico**	5 g	10 g
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle <b>2</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Glassa Al Balsamico <b>14</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Mozzarella di Bufala campana Dop** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	327 g	100 g	452 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2782 kJ/ 665 kcal	851 kJ/ 203 kcal	3357 kJ/ 802 kcal	743 kJ/ 178 kcal
Grassi (g)	28 g	9 g	30 g	7 g
Grassi saturi(g)	16 g	5 g	17 g	4 g
Carboidrati (g)	76 g	23 g	76 g	17 g
Zuccheri (g)	19 g	6 g	19 g	4 g
Fibre (g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Proteine (g)	23 g	7 g	53 g	12 g
Sale (g)	1 g	0.4 g	2 g	0.4 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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](https://www.hellofresh.it)

1



## Preparare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, aggiungete i **pomodorini** e le **olive**. Coprite con un coperchio e cuocete per 15 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo qualche cucchiaino d'**acqua** se i pomodorini dovessero attaccarsi.
- A fine cottura regolate di **sale**.

3



## Condire il couscous

- Aggiungete il **couscous** nella padella con i **pomodorini**.
- Alzate la fiamma e cuocete per 1-2 minuti, mescolando 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, chiudete con un coperchio e tenete da parte coperto.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle** e tagliate la **mozzarella** a tocchetti.

**Ricetta personalizzata:** Tagliate il pollo a tocchetti, scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'olio e cuocete per 5-6 minuti, finché la carne sarà bianca e asciutta.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti, guarnitelo con le **mandorle** e qualche foglia di **basilico** e adagiatevi sopra la **mozzarella**.
- Irrorate a piacere con un filo di **glassa al balsamico**.

Buon Appetito!