



# Couscous al pesto e burrata con pomodorini e cipolla caramellata

25 minuti

13



Cipolla



Burrata pugliese



Couscous



Pesto Di Basilico



Pomodorini ciliegini



Anacardi



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Burrata pugliese** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pesto Di Basilico** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini	250 g	500 g
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	378 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3538 kJ/ 846 kcal	937 kJ/ 224 kcal
Grassi (g)	51 g	14 g
Grassi saturi (g)	15 g	4 g
Carboidrati (g)	75 g	20 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	14 g	4 g
Proteine (g)	21 g	6 g
Sale (g)	1 g	0.4 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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](https://hellofresh.it)



## Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, aggiungete i **pomodorini**, coprite con un coperchio e cuocete per 15 minuti a fuoco basso. Aggiungere un cucchiaio d'acqua se necessario.
- Alla fine salate a piacere.



## Condire il couscous

- Aggiungete il **couscous** nella padella con i **pomodorini**. Alzate la fiamma e cuocete per altri 1-2 minuti, mescolando bene.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



## Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaio di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il couscous e chiudete con un coperchio.
- Lasciate riposare per almeno 5-7 minuti, senza aprire.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** con i **pomodorini** nei piatti e irroratelo con un filo d'**olio**.
- Adagiatevi sopra la **burrata**, tagliata a metà e guarnite con il **pesto**, le **cipolle** e gli **anacardi**.



## Preparare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio, unite la cipolla, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti.

Buon Appetito!