



Couscous al salmone affumicato e yogurt con aneto, zucchine e pomodoro

25 minuti • Mangiami per primo

18



Lime



Salmone
affumicato a cubetti



Couscous



Aneto



Pomodoro



Zucchina



Yogurt Greco



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

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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Salmone affumicato a cubetti** 4)	150 g	300 g
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	10 g
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	443 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2392 kJ/ 572 kcal	541 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	70 g	16 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	33 g	7 g
Sale (g)	2 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

1



Cuocere le verdure

- Riducete la **zucchini** a rondelle sottili di 0,5 cm.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate le verdure per 2-3 minuti.
- Aggiungete 1 cucchiaino di **acqua** a persona, coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, finché le verdure saranno tenere e dorate.

3



Cuocere il salmone

TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.

- Unite il **salmone** alle **verdure** e cuocete per 1 minuto.
- Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe**.
- Condite lo **yogurt** con un pizzico di **aneto**, il succo di uno spicchio di **lime**, 1 cucchiaino di **olio** (ogni 2 persone) e un pizzico di **sale**.

2



Cuocere il couscous

- Portate nel frattempo a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunta l'ebollizione, salate l'acqua, unite 1 cucchiaino d'**olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e sigillate subito con un coperchio. Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Tritate un po' di **aneto** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti con il **salmone** e le **verdure**.
- Guarnite con lo **yogurt** al **lime** e **aneto**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!