



Couscous con salmone affumicato e yogurt mele fresche, lime e Jalapeño piccante

30 minuti • Mangiami per primo

14



Lime



Salmone
affumicato a cubetti



Carota



Couscous



Mandorle



Yogurt bianco intero



Mela



Peperoncino Jalapeño



Mirin



Cipolla



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
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Jalapeño	1 pezzo	2 pezzi
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	498 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2752 kJ/ 658 kcal	553 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	100 g	20 g
Zuccheri (g)	30 g	6 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	33 g	7 g
Sale (g)	2,5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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



Tagliare le verdure

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Sbucciate e tagliate la **mela** a cubetti (0,5 cm).
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Pelate e tagliate la **carota** a dadini (0,3 cm).
- Sbucciate e affettate la **cipolla** a cubetti.
- Affettate un tocchetto di **peperoncino** a rondelle.



Cuocere il couscous

- Portate nel frattempo a bollire una pentola con 200 ml di **acqua**.
- Raggiunta l'ebollizione, salate l'acqua, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e sigillate subito con un coperchio. Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Sgranatelo con una forchetta, conditelo con un filo d'**olio**, coprite di nuovo e tenetelo da parte.



Tostare le mandorle

- Tostate le **mandorle** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti. Poi trasferitele in un piatto.



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.
 - Alzate la fiamma, bagnate con il **mirin** e cuocete per altri 1-2 minuti, finché il salmone sarà cotto.



Preparare il soffritto

- Riportate la padella su fuoco medio-basso e scaldatevi un filo d'**olio**.
- Unite la **cipolla**, la **carota**, un pizzico di **sale** e **pepe** e 4 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per 6-8 minuti, finché le verdure si saranno ammorbidite.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **lime**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Unite le **verdure** e il **salmone**, i cubetti di **mela** e qualche cucchiaino di **yogurt al lime**.
- Guarnite con le rondelle di **peperoncino** a piacere e le **mandorle** tostate e servite con gli spicchi di **lime**, che potete spremere per aggiungere una nota di freschezza.