



Filetto di merluzzo alla paprika con couscous zucchine al forno e relish al limone

Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

16



Zucchine



Couscous



Filetti di merluzzo



Prezzemolo



Paprika Dolce



Limone



Cipollotto

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Filetti di merluzzo** 4)	250 g	500 g
Prezzemolo**	5 g	20 g
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1860 kJ/ 445 Kcal	394 kJ/ 94 Kcal
Grassi (g)	4 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.1 g
Carboidrati (g)	67 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	36 g	8 g

Allergeni

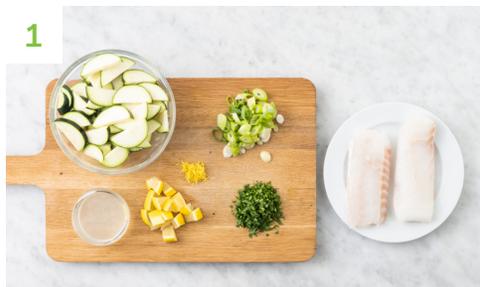
4) Pesce 13) Cereali contenenti glutine

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 gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200°C (180° se ventilato).
- Portate a bollore una pentola con 180-200 g di **acqua** leggermente salata per il couscous.
- Tagliate il **merluzzo** per ricavarne due filetti.
- Tritate finemente il **prezzemolo**. Tagliate le **zucchine** a metà sul lato lungo, quindi a mezzelune sottili. Tritate il **cipollotto**.
- Ricavate la scorza dal **limone**. Spremetene metà, poi tagliate a pezzetti l'altra metà.



Preparare il relish al limone

- Unite il **cipollotto**, il **prezzemolo** (lasciatene un po' da parte per la decorazione finale), il succo, i pezzetti e poca **scorza di limone** con 1-2 cucchiaini d'olio e un pizzico di **sale** in una ciotolina.
- Mescolate bene per amalgamare i sapori.



Cuocere il couscous

- Versate un filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e il couscous nella pentola con l'**acqua**.
- Chiudete subito con un coperchio o sigillate con l'alluminio: spegnete il fuoco fate cuocere così per 5-6 minuti.
- Sgranate il couscous con una forchetta e copritelo nuovamente. Tenetelo da parte.



Disporre nei piatti

- Disponete il couscous in un piatto fondo.
- Adagiatevi sopra il **filetto di merluzzo** e condite con un po' del relish al **limone**.
- Accompagnate con le **zucchine** al forno e decorate con il **prezzemolo** tenuto da parte.
- Servite la salsa rimasta in una ciotolina.
- Se vi piace, aggiungete altra **scorza di limone**.



Infornare il merluzzo e le zucchine

- Condite i filetti di **merluzzo** con un filo d'olio, un pizzico di **sale** e un cucchiaino di **paprika**.
- Condite le **zucchine** con olio e **sale** e disponetele su una teglia coperta con carta da forno insieme al **merluzzo**.
- Infornate per 15-18 minuti.

