



# Orata al cartoccio con olive e capperi e couscous perlato in salsa crudaiola

Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

15



Filetti di orata



Pomodoro



Zucchine



Basilico



Couscous perlato



Olive



Capperi



Aglio

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
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g
Pomodoro	2 pezzi	4 pezzi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>444 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2122 kJ/ 507 Kcal	478 kJ/ 114 Kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	54 g	12 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	7 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



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 180 °C.
- Portate a bollore 500 ml di **acqua** a persona.
- Tagliate 1 **pomodoro** a cubetti e l'altro incidetelo sul fondo con 2 taglietti, formando una X. Sbollentatelo nell'**acqua** per 2 minuti e pelatelo. Lasciate l'**acqua** sul fuoco: servirà per cuocere il **couscous**.
- Affettate la **zucchina** per il lungo con un pelapatate e conditela con **olio extravergine** e **sale**.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Sciacquate i **capperi** sotto l'**acqua**.



## Preparare la salsa crudaiola

- Nel frattempo che cuoce il **couscous**, unite in un bicchiere per mixer il **pomodoro** sbollentato e pelato, le restanti foglie di **basilico** (lasciatene qualcuna da parte per la decorazione) e un pizzico di **sale**.
- Frullate per qualche secondo, aggiungendo **olio extravergine** a filo per regolare la consistenza.



## Infornare l'orata

- Disponete l'**orata** su un foglio di carta da forno (usate 2 fogli se avete 2 **filetti di orata**). Aggiungete sopra il **pomodoro** a cubetti, metà dello spicchio d'aglio, le **olive**, i **capperi**, un filo di **olio extravergine**, 2-3 foglie di **basilico** spezzettate, **sale** e **pepe**.
- Chiudete la carta da forno a cartoccio, senza lasciare spazi aperti.
- Disponete il cartoccio di **orata** sulla teglia con a fianco le **zucchine** e cuocete in forno per 15-16 minuti.



## Condire il couscous

- Trasferite il **couscous** in una ciotola e conditelo con la **salsa crudaiola**.
- Se necessario, aggiustate di **sale** e **olio extravergine**.



## Cuocere il couscous

- Aggiungete nella pentola con l'**acqua** bollente una presa di **sale** e un filo di **olio extravergine**.
- Cuocetevi il **couscous**, al dente, per 12-13 minuti.
- Scolatelo alla fine e tenetelo da parte in caldo, coperto, in modo che continui un po' la cottura.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti insieme al suo condimento di cottura.
- Accompagnate con le **zucchine** e il **couscous**.
- Ultimate con un filo di **olio extravergine**, le restanti foglie di **basilico** e, a piacere, un pizzico di **pepe**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**