

# Guazzetto di orata e couscous perlato con pomodorini, alloro e olive leccino

25 minuti

19



Filetti di orata



Pomodorini Datterini



Aglio



Prezzemolo



Couscous perlato



Alloro



Olive leccino



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	282 g	100 g	382 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2225 kJ/ 532 kcal	791 kJ/ 189 kcal	3016 kJ/ 721 kcal	791 kJ/ 189 kcal
Grassi (g)	19 g	7 g	30 g	8 g
Grassi saturi (g)	8 g	3 g	10 g	3 g
Carboidrati (g)	59 g	21 g	60 g	16 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	32 g	11 g	53 g	14 g
Sale (g)	1 g	0.4 g	1 g	0.3 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

**TIP: tenete da parte un mestolo di acqua di cottura prima di scolare il couscous.**

- Portate a bollore un pentolino d'**acqua**. Salatela e lessatevi il **couscous** per circa 10 minuti.
- Nel frattempo, tagliate a metà i **pomodorini**.
- Sfogliate il **prezzemolo**, tenete da parte i gambi e tritate finemente le foglie.
- Tagliate a metà lo spicchio d'**aglio** (potete lasciare la buccia).

3



## Preparare il guazzetto

- Scaldate un cucchiaio d'**olio** in una padella antiaderente. Rosolate l'**aglio** e i **gambi del prezzemolo** per 2-3 minuti a fuoco medio. Eliminate i gambi, aggiungete i **pomodorini**, le **olive** e la foglia di **alloro**. Aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Infine, unite al guazzetto il **couscous** e l'**orata**, bagnate con il mestolo di **acqua di cottura** tenuta da parte e proseguite la cottura per 2-3 minuti, o finché il couscous sarà tenero.

2



## Cuocere l'orata

**TIP: l'orata sarà cotta quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Fate attenzione a eventuali lisce nell'**orata** ed eliminatele.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'**orata**, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per 3 minuti dalla parte della pelle, quindi voltatela e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Alla fine eliminate la pelle e tagliate l'**orata** a pezzetti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti e conditelo con un generoso pizzico di **prezzemolo** tritato e un filo d'**olio**.

Buon Appetito!