



Couscous perlato dello chef alle mazzancolle con cipolla caramellata, pinoli e pomodorini gialli

40 minuti • Mangiami per primo

17



Couscous perlato



Burro



Pomodorini gialli



Basilico



Pinoli



Cipolla



Mazzancolle tropicali



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Pomodorini gialli**	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	20 g	40 g
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	347 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1866 kJ/ 446 kcal	538 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	59 g	17 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	21 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei **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



Lessare il couscous

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per il **couscous** e lessatelo per 12-13 minuti.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella capiente a fuoco medio, unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**.
- Cuocete a fuoco medio per 7-9 minuti, o finché si saranno coloriti, poi spostateli in un piatto.



Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno bianche e opache al centro.

- Riportate la padella usata per i **pomodorini** su fuoco medio. Aggiungete le **mazzancolle**, un pizzico di **sale** e cuocete per 2 minuti circa.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con le mazzancolle.
- Aggiungete 3-4 cucchiaini di acqua di cottura e proseguite la cottura per 1 minuto.



Caramellare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Rosolatela in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e un cucchiaino di **aceto** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, o finché sarà tenera e traslucida.



Mantecare il couscous

- Spostate la padella dal fuoco.
- Aggiungete il **burro** e mescolate energicamente per mantecare.
- Aggiungete poca **acqua di cottura** per ottenere una consistenza più cremosa, se necessario.



Preparare la salsa

TIP: frullate il basilico a più riprese per 1-2 secondi alla volta per evitare che si scaldi troppo e annerisca.

- Trasferite il **basilico** in un bicchiere del mixer.
- Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**olio**, 1-2 cucchiaini d'**acqua**, i **pinoli**, un pizzico di **sale** e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnite con le **cipolle** caramellate, i **pomodorini** e la salsa al **basilico**.
- Terminate con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!