

# Couscous perlato ai gamberi stile 'fregula'

con sugo di pomodoro, spinaci e mandorle

25 minuti • Mangiami per primo

19



Mazzancolle tropicali



Couscous perlato



Aglione



Concentrato di Pomodoro



Spinacino baby



Limone



Mandorle affettate



Burro



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

**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, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	100 g	200 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	320 g	100 g	395 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1899 kJ/ 454 kcal	594 kJ/ 142 kcal	2065 kJ/ 494 kcal	523 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	11 g	4 g	12 g	3 g
Grassi saturi(g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	62 g	19 g	62 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	7 g	32 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 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!

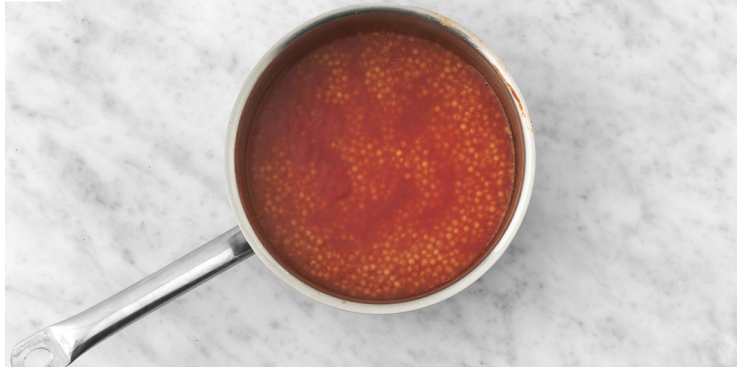
### Conservate il kit ricette in frigo

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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere il couscous

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

- Portate a bollore una pentola con 500 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunta l'ebollizione, unite il **couscous**, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **zucchero**.
- Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.
- Spegnete, incorporante il **burro** e aggiustate di **sale** e **pepe**.

3



## Cuocere i gamberi

**TIP: i gamberi saranno cotti quando saranno chiari e opachi al centro.**

- Riportate la padella usata per le mandorle su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **gamberi** e cuocete per 3 minuti.
- Unite anche gli **spinaci** (ricordate di lavarli bene) e cuocete finché saranno appassiti, poi condite con **sale**, **pepe** e il succo di uno spicchio di **limone** a piacere.

2



## Tostare le mandorle

- Nel frattempo, scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti, unite le **mandorle** e tostatele per 2-3 minuti, finché saranno dorate, poi spostatele in una ciotolina.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra **gamberi** e **spinaci** e guarnite con le **mandorle**.

**Buon Appetito!**