



# Couscous perlato dello chef alle mazzancolle con cipolla glassata, 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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	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** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>347 g</b>	<b>100 g</b>
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](http://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!