

Couscous perlato agli asparagi e cannellini con pesto di rucola e mandorle

25 minuti

13



Fagioli Cannellini



Couscous perlato



Rucola



Asparago



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Paprika affumicata



Mandorle



Limone



Aglione



Mazzancolle
tropicali



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Cannellini**	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Asparago**	1 pezzo	1 pezzo
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	559 g	100 g	634 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2543kJ/ 608 kcal	455 kJ/ 109 kcal	2710 kJ/ 648 kcal	428 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	15 g	85 g	13 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	21 g	4 g	21 g	3 g
Proteine (g)	33 g	6 g	42 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **5)** Crostacei **7)** Latte **8)** Uova **9)** Senape **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 helloworldfresh.it

1



Lessare il couscous

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura. Sbollentate la **rucola** per 5 minuti.
- Nel frattempo, eliminate l'ultimo cm dal gambo degli **asparagi** e tagliateli a tocchetti di circa 1 cm, lasciando le punte leggermente più lunghe.
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** in una padella a fuoco medio, aggiungete l'**aglio** (potete tenere la buccia), gli **asparagi** e rosolateli per 2-3 minuti con un pizzico di **sale**.

3



Cuocere i fagioli

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata in step 1 su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Unite i fagioli, la **paprika**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 4-5 minuti, mescolando spesso.
- Tritate finemente le **mandorle** rimaste.
- Scolate il **couscous** e conditelo con il **pesto**.

Ricetta personalizzata: scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocere i gamberi 5-6 minuti, finché saranno rosa e opachi.

2



Preparare il pesto

- Bagnate gli **asparagi** con 3-4 cucchiaini d'**acqua**, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio-basso per 7-8 minuti, finché saranno teneri. Sfumateli con il succo di 1 spicchio di **limone** e trasferiteli in un piatto.
- Scolate la **rucola** con un mestolo forato, mantenendo l'**acqua** sul fuoco e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Raccogliete la **rucola**, 3/4 delle **mandorle**, il **formaggio grattugiato** e 3-4 cucchiaini d'**olio** per persona in un bicchiere del mixer.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo (aggiungete un altro filo d'olio o d'acqua per allungarlo, se necessario).
- Assaggiare e salate e pepate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra i **fagioli**, gli **asparagi** e guarnite con le **mandorle** e un filo d'olio.

Buon Appetito!