

# Couscous Caraibi - gamberi, avocado e lime con peperoni, mais e coriandolo

30 minuti

14



Mazzancolle tropicali



Mais



Mix di spezie stile Messico



Lime



Avocado



Couscous



Coriandolo



Peperone



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
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Couscous <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	5 g
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>445 g</b>	<b>100 g</b>	<b>520 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2547 kJ/ 609 kcal	573 kJ/ 137 kcal	2713 kJ/ 648 kcal	522 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	23 g	4 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	75 g	17 g	75 g	15 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	3 g
Fibre (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g	34 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

5) Crostacei **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)



## Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone) leggermente salata.
- Unite un filo d'**olio**, spegnete il fuoco e versate dentro il **couscous**.
- Mescolate, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.



## Cuocere le mazzancolle

**TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno opache e rosa.**

- Unite in padella anche le **mazzancolle** e il **mix di spezie** (dosato secondo i vostri gusti) e cuocete per 5-6 minuti con il coperchio.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa e riducetela a cubetti.
- Mettetelo in una ciotola e condite con **sale, olio** e succo di **lime** a piacere.
- Unite in padella anche il **couscous** e mescolate bene.



## Cuocere il peperone

- Tagliate il **peperone** a cubetti di 1 cm
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Unite il peperone, un pizzico di **sale, pepe** e **zucchero**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, finché il peperone sarà tenero e dorato.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione, sciacquatelo sotto acqua corrente, unitelo in padella e proseguite la cottura per 5 minuti.
- Tritate il **coriandolo**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra l'**avocado** e guarnite con il **coriandolo**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!