



# Couscous perlato al salmone e avocado con pomodorini e succo di lime

20 minuti

11

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Salmone  
marinato a cubetti



Couscous perlato



Avocado



Pomodorini Datterini



Lime



*Un piatto colorato e appetitoso, questo couscous perlato - più grande del classico couscous - è ottimo da preparare per una cena golosa, per un pranzo fuori porta e perfino per il brunch. Sapevate che il salmone e l'avocado sono ricchi di Omega-3, acidi grassi 'buoni' alleati del benessere dell'organismo? Il consiglio del cuoco: a contatto con l'aria la polpa dell'avocado tende a diventare nera, per evitare questo sbucciatelo appena prima dell'utilizzo e conservate la salsa preparata in frigo, in una ciotolina di vetro o ceramica ben sigillata.*



## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe  
Ciotola, Padella, Pentola

## Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

## Ingredienti

	2P	4P
Salmone marinato a cubetti** 4)	150 g	300 g
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	330 g	100 g	405 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2716 kJ/ 649 kcal	823 kJ/ 197 kcal	3457 kJ/ 826 kcal	853 kJ/ 204 kcal
Grassi (g)	32 g	10 g	44 g	11 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	61 g	19 g	63 g	15 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	29 g	9 g	45 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

4) Pesce 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1

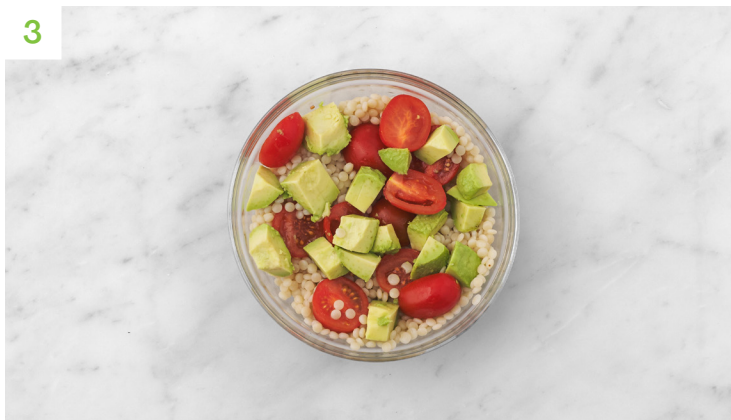


## Cuocere couscous e salmone

**TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.**

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata (usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura).
- Lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Nel frattempo, scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite il **salmone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti.

3



## Unire gli ingredienti

- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Tagliate il resto dell'**avocado** a cubetti.
- Raccogliete entrambi in una ciotola capiente e condite con **olio**, **sale** e il succo di uno spicchio di **lime** (per 2 person).
- Una volta cotto, incorporate anche il **couscous** e mescolate bene.

2



## Preparare la salsa

- Tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo e scavate la polpa con un cucchiaio.
- Trasferitene metà in un bicchiere del mixer con, per 2 persone, 1-2 cucchiaini d'**olio** e 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere).
- Unite anche un pizzico di **sale**, il succo di uno spicchio di **lime** e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa (aggiungete altri 1-2 cucchiaini d'acqua se desiderate una salsa più liquida).

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **couscous** con le **verdure**.
- Adagiate sopra il **salmone** e irrorate con la salsa all'**avocado**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime** avanzati.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

