Mazzancolle 'al ajillo' su couscous ai peperoni

con gocce di ricotta, paprika e prezzemolo

30 minuti

3

Cerca il kit con lo stesso numero

- Peperone
- Zucchina
- Couscous
- Aglio
- Mazzancolle tropicali
- Mix di spezie con paprika affumicata
- Limone
- Ricotta
- Prezzemolo

BOX CREATA IN ITALIA

Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Padella, Pentola

Ingredienti

	2P	4P	6P
Peperone** (pezzi)	1	2	3
Zucchina** (pezzi)	1	2	3
Couscous **13**) (g)	120	240	360
Aglio (spicchi)	2	4	6
Mazzancolle tropicali** **5)** (pacchetti)	1	2	3
Mix di spezie con paprika affumicata **9)** (pacchetti)	1	2	3
Limone (pezzi)	0.5	1	1.5
Ricotta** **7)** (pacchetti)	1	2	3
Prezzemolo** (g)	2.5	5	7.5
Dalla vostra dispensa			
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Acqua per il couscous* (ml)	150	300	450

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	411 g	**100 g**	**486 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1645 kJ/ 393 kcal	400 kJ/ 96 kcal	1811 kJ/ 433 kcal	373 kJ/ 89 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	9 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	56 g	14 g	56 g	11 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	24 g	6 g	32 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei **7)** Latte **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.

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Verdure in padella

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Riducete il **peperone** a cubetti di 1 cm circa. Tagliate la **zucchina** allo stesso modo.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete **peperoni** e **zucchine**, un goccino d'**acqua**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 14-15 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto, finché saranno teneri e dorati.
- Alla fine trasferiteli in un piatto.

2

Couscous pronto in fretta

- Portate a bollore una pentola con l'**acqua per il couscous** (dosi in tabella).
- Aggiungete un pizzico di **sale**, 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.

3

Mazzancolle in arrivo

- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a fettine sottili (dosate a piacere).
- Riportate la padella usata in step 1 su fuoco medio con un generoso filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 2-3 minuti, finché sarà dorato.
- Unite le **mazzancolle**, il **mix di spezie con paprika**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete a fuoco medio-alto per 4-5 minuti, finché saranno rosa all'esterno e opache al centro.
- Alla fine, sfumatele col succo di 1-2 spicchi di **limone**, quindi incorporate in padella le **verdure**, il **couscous** e mescolate bene.

4

Il sapore della Spagna

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra la **ricotta** e guarnite con qualche foglia di **prezzemolo**.

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