

Couscous grosso formaggio greco e nocciole con verdure, pere caramellate e senape

Veggie Conta Calorie 45 minuti

13



Zucca



Cipolla rossa



Couscous perlato



Nocciole



Erba Cipollina



Aglione



Formaggio greco



Senape



Paprika Dolce



Spinacino baby



Pera

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| Zucca | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Cipolla rossa | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Couscous perlato 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Nocciole 2) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Erba Cipollina | 5 g | 10 g |
| Aglione | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Formaggio greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Senape 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Paprika Dolce | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Spinacino baby** | 100 g | 200 g |
| Pera | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 511 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2332 kJ/ 557 Kcal | 456 kJ/ 109 Kcal |
| Grassi (g) | 16 g | 3 g |
| Grassi saturi (g) | 8 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 74 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 20 g | 4 g |
| Fibre (g) | 19 g | 4 g |
| Proteine (g) | 22 g | 4 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio **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.

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



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220°C (200°C ventilato).
- Tagliate la **zucca** a dadini piccoli di 1-2 cm.
- Tagliate la **pera** a metà, privatela del torsolo e tagliatela a fette.
- Sbucciate l'**aglio**, schiacciatelo e tenetelo da parte.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela ad anelli.
- Tritate grossolanamente le **nocciole**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Portate a bollore una pentolina di **acqua** salata, vi servirà per cuocere il **couscous**.



Cuocere gli spinaci

- Scaldare un cucchiaio d'**olio d'oliva** per persona in una padella capiente, preferibilmente antiaderente a fuoco medio.
- Una volta caldo rosolatevi l'**aglio** per 2 minuti.
- Aggiungete gli **spinacini** e cuoceteli per 3-4 minuti con coperchio, fino a renderli morbidi. Se necessario, aggiungete un cucchiaio di **acqua**. Aggiustate di **sale** ed eliminate l'**aglio**.



Arrostire zucca, pera e cipolla

- Foderate una teglia con carta da forno.
- Disponete sulla teglia la **zucca**, la **pera** e la **cipolla**.
- Dunque conditele con 1-2 cucchiaini di paprika, un pizzico di **sale**, di **pepe** e di **zucchero** e un cucchiaio d'**olio d'oliva** per persona.
- Mescolate con cura e infornate, fino a che le **verdure** si saranno ammorbidite e dorate, circa 25-28 minuti.



Preparare il dressing alla senape

- In una ciotolina unite la **senape**, 1 cucchiaino di **aceto** e 1 cucchiaio d'**olio d'oliva** a persona.
- Condite con **sale** e **pepe**, l'**erba cipollina** e tenete da parte.



Cuocere il couscous

- Versate il **couscous** nella pentola con l'**acqua** e cuocetelo per 12-15 minuti. Assaggiare prima di scolare per verificarne il grado di cottura.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti con sopra le verdure arrostate, le **pere** e gli **spinaci**.
- Sbriciolate sopra il **formaggio greco**, proseguite con le **nocciole** tritate e qualche goccia di dressing alla **senape**.
- Finite con un filo d'**olio d'oliva** e accompagnate con il dressing alla **senape**.



Buon Appetito!

Vi è piaciuta questa ricetta?
Fateci sapere, andando sul sito, o sulla nostra app.
www.hellofresh.it