



Couscous grosso al formaggio greco e nocciole con zucca, pere arrosto e salsa alla senape

40 minuti • Mangiami per primo

9



Zucca



Cipolla



Couscous perlato



Nocciole



Formaggio greco



Aglio



Paprika Dolce



Spinacino baby



Pera



Senape



Erba Cipollina



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero, Aceto

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

**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
Sale (g)	1 g	0.3 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 (oppure 200 °C se 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** e schiacciatelo.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela ad anelli.
- Tritate grossolanamente le **nocciole**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per cuocere il **couscous**.



Cuocere gli spinaci

- Nel frattempo, scaldate un cucchiaio d'**olio d'oliva** per persona in una padella capiente, preferibilmente antiaderente, a fuoco medio.
- Una volta caldo, rosolatevi l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Aggiungete gli **spinaci** 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

- Raccogliete la **zucca**, la **pera** e la **cipolla** in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini di **paprika**, un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e 2 cucchiaini d'**olio d'oliva**.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per circa 25-30 minuti, o finché saranno tenere e dorate.



Preparare la salsa alla senape

- Unite in una ciotolina la **senape**, 1 cucchiaino di **aceto**, 1 cucchiaino d'**olio d'oliva** a persona, l'**erba cipollina**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.
- Sbriciolate con le mani il **formaggio greco**.



Lessare il couscous

- Versate intanto il **couscous** nella pentola con l'acqua bollente e lessatelo per 12-15 minuti.
- Assaggiate prima di scolare per verificarne il grado di cottura e tenete in caldo con un coperchio fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti e adagiatevi sopra le **verdure** e le **pere** arrostite e gli **spinaci**.
- Guarnite con il **formaggio greco**, le **nocciole** tritate e qualche goccia di **salsa alla senape**.
- Condite con un filo d'**olio d'oliva** e servite il resto della **salsa alla senape** a parte.