



**HELLO
FRESH**

Mazzancolle 'al ajillo' su couscous ai peperoni

con gocce di ricotta, paprika e zucchine

Poche calorie

Preparation time : 30 min.



Mazzancolle

tropicali



Aglio



Peperone



Mix di spezie
con paprika affumicata



Ricotta



Sale



Acqua per il
couscous



Couscous



Zucchina



Prezzemolo



Limone



Olio d'oliva



Pepe



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/mazzancolle-al-ajillo-su-couscous-ai-peperoni-528>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentola, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Couscous (g)	120	240	360
Aglio (pezzo(i))	2	4	6
Zucchini (pezzo(i))	1	2	3
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Prezzemolo (g)	2½	5	7½
Mix di spezie con paprika affumicata (pacchetto)	1	2	3
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Ricotta (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per il couscous (ml)	150	300	450

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	433 Kcal
Energia (kJ)	1811 kJ
Grassi	8.7 g
di cui Acidi Grassi Saturi	4.8 g
Carboidrati	55.6 g
di cui Zuccheri	9.1 g
Fibre	5.9 g
Proteine	32.7 g
Sodio	1268.4 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Preparare le verdure

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

Tagliate il **peperone** e la **zucchini** a cubetti di circa 2 cm.

Tagliate il **limone** a spicchi.

Scaldare una padella a 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 le verdure saranno tenere e dorate.

Alla fine trasferitele in un piatto.



Cuocere le mazzancolle

Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a fettine sottili (dosate a piacere).

Riportate la padella usata in step 1 su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** a persona e rosolate l' **aglio** per 2-3 minuti, finché sarà dorato.

Unite le **mazzancolle**, un pizzico di **mix di spezie con paprika**, **sale**, **pepe** e cuocete a fuoco medio-alto per 4-5 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro. Sfumatele a piacere con il succo di uno spicchio di **limone**.

Incorporate anche le **verdure** e il **couscous** e mescolate bene.



Cuocere il couscous

Portate a bollore un pentolino 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.



Disporre nei piatti

Disponete il **couscous** nei piatti. Adagiate sopra la **ricotta** a tocchetti.

Guarnite con qualche foglia di **prezzemolo** e uno spicchio di **limone**.

Enjoy your meal!