



Couscous al ragù di pollo e cannella con zucchine, miele e pinoli

25 minuti • Mangiami per primo

11



Macinato di pollo



Cannella



Limone



Couscous



Prezzemolo



Miele



Zucchina



Cipolla



Pinoli



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Cannella	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	416 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2591 kJ/ 619 kcal	623 kJ/ 149 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	17 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	43 g	10 g
Sale (g)	1 g	0.1 g

Allergeni

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



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

1



Rosolare le zucchine

- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fettine.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Tagliate la **zucchina** a cubetti di circa 1-2 cm e unitela nella padella con un pizzico di **sale** e 2 cucchiaini d'**acqua**. Cuocete con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché le zucchine saranno leggermente dorate. Alla fine salate e trasferitele in un piatto.

3



Cuocere la carne

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e non più rosa.

- Togliete il coperchio e sfumate il pollo con un po' di succo di **limone**. Condite con un pizzico di **cannella** (ha un sapore particolare, dosatela a piacere) e il **miele**, alzate la fiamma e proseguite la cottura 2-3 minuti, finché la carne si sarà colorita.
- Aggiungete nella padella il **couscous** e le **zucchine**. Assaggiate, aggiustate di **sale**, se necessario, e cuocete per un altro minuto.

2



Preparare il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollire salate l'acqua, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous**, chiudete con un coperchio e tenete da parte.
- Tritate grossolanamente il **prezzemolo**.
- Riportate su fuoco medio la padella usata per le zucchine con un filo d'**olio** e unite il **pollo**, sgranate con un cucchiaino di legno, coprite con coperchio e cuocete per 4-5 minuti.

4



Disporre nei piatti

TIP: se desiderate un risultato più fragrante, tostate i pinoli in una padella antiaderente senza condimenti per 1-2 minuti.

- Disponete il **couscous** nei piatti e guarnite con il **prezzemolo** e i **pinoli**.

Buon Appetito!