



Couscous perlato al ragù bianco di carne con scorza di limone e timo fresco

25 minuti

4



Macinato misto di
maiale e manzo



Couscous perlato



Sedano



Cipolla



Carota



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Timo



Limone



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 misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano** 10)	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo**	5 g	5 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	358 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2829 kJ/ 676 kcal	791 kJ/ 189 kcal
Grassi (g)	29 g	8 g
Grassi saturi(g)	13 g	4 g
Carboidrati (g)	60 g	17 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	42 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **10)** Sedano **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



Tagliare le verdure

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Sbucciate e tritate finemente **cipolla** e **carota** (oppure grattugiatela con una grattugia dai fori larghi).
- Riducete a tocchetti piccoli il **sedano**.
- Scaldate una padella antiaderente con 2-3 cucchiari d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate **cipolla**, **carota**, **sedano** e qualche rametto di **timo** per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.

3



Unire il couscous

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e unitelo nella padella con il ragù.
- Togliete dal fuoco, unite 2-3 cucchiari di **acqua di cottura**, il **formaggio grattugiato**, un filo d'**olio**, la scorza di **limone** e mescolate bene.

2



Cuocere il ragù

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Aggiungete nella padella con il soffritto il **macinato misto** e sgranatelo con un cucchiaino di legno.
- Condite con **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e cuocete per 12-13 minuti.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Condite con un filo d'**olio**, una macinata di **pepe** e qualche fogliolina di **timo**.

Buon Appetito!