



Couscous perlato e ceci fritti speziati con salsa al pomodoro e formaggio di capra

25 minuti

20



Burro



Couscous perlato



Ceci



Ras El Hanout



Prezzemolo



Concentrato
Di Pomodoro



Formaggio Di Capra



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, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	389 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2766 kJ/ 661 kcal	712 kJ/ 170 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	10 g	3 g
Carboidrati (g)	82 g	21 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	16 g	4 g
Proteine (g)	30 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 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](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

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

- Portate a bollore una pentola con 500 ml di **acqua** per ogni pacchetto di couscous.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Preparare la salsa

- Raccogliete in un pentolino il **formaggio di capra** con 2 cucchiaini di **acqua** per persona, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio** e cuocete a fuoco basso per qualche minuto, mescolando ogni tanto, fino a ottenere una salsa liscia.



Cuocere il couscous

- Raggiunta l'ebollizione, unite il **couscous**, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e di **zucchero**.
- Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.
- Spegnete, unite il **burro**, assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra i **ceci**, irrorateli con la **salsa al formaggio di capra** e spolverizzateli con il **prezzemolo** tritato.



Friggere i ceci

- Nel frattempo che cuoce il couscous, scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo abbondante di **olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto e friggete i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **Ras El Hanout** (o tutto, se vi piace) e mescolate per condire i **ceci** in modo uniforme.

Buon Appetito!