



Tajine di vitello alla crema di peperoni con spezie, couscous perlato e mandorle

40 minuti • Mangiami per primo

12



Couscous perlato



Cipolla



Mandorle



Ras El Hanout



Peperone



Carota



Erba Cipollina



Bocconcini di Vitello



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Bocconcini di Vitello**	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	390 g	100 g	515 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2336 kJ/ 558 kcal	599 kJ/ 143 kcal	3095 kJ/ 740 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	17 g	65 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	39 g	10 g	64 g	13 g
Sale (g)	0.5 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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



Lessare il couscous

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **peperone** a striscioline.



Cuocere il vitello

TIP: il vitello sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Riportate la padella usata per i peperoni su fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio** a persona.
- Unite il **vitello**, salate e rosolate per 6-7 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete quindi la **crema di peperoni** e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.



Cuocere il peperone

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, rosolate metà della **cipolla** e, dopo 2-3 minuti, unite i **peperoni**.
- Salate, aggiungete 1-2 cucchiai d'**acqua** a testa e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**. Coprite con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco basso per 11-12 minuti.
- Una volta cotto, frullate il peperone con 1 cucchiaio d'**olio**, fino a ottenere una salsa liscia.



Condire il couscous

- Mentre cuocete il vitello, tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Trasferite il **couscous** e un po' di **erba cipollina** tritata nella padella con le **carote**, aggiustate di **sale** e cuocete per altri per 2-3 minuti, mescolando bene.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.



Infarinare il vitello

- Mentre cuocete il peperone, pelate la **carota** e ridugetela a tocchetti piccoli circa 1 cm (oppure grattugiatela con una grattugia a fori larghi).
- Scaldate un'altra padella a fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio** e rosolate la rimanente **cipolla** e la **carota** per 5-6 minuti.
- Raccogliete 3-4 cucchiai di **farina** in un piatto e impanate il **vitello** uniformemente.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Aggiungete il **vitello** con la **crema di peperoni**.
- Guarnite con le **mandorle** tritate, un pizzico di **erba cipollina** e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!