



Couscous perlato salsiccia e funghi con porri rosolati e formaggio grattugiato

40 minuti

1



Couscous perlato



Funghi Champignon



Porro



Formaggio a pasta dura grattugiato



Aglio



Burro



Salsiccia Di Maiale



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, Pepe

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
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Salsiccia Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	372 g	100 g	532 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2996 kJ/ 716 kcal	806 kJ/ 193 kcal	4268 kJ/ 1020 kcal	802 kJ/ 192 kcal
Grassi (g)	36 g	10 g	58 g	11 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	24 g	4 g
Carboidrati (g)	54 g	14 g	54 g	10 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	44 g	12 g	69 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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 bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.



Rosolare le verdure

- Portate di nuovo la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite i **funghi**, il **porro**, l'**aglio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete per 6-7 minuti, finché porro e funghi si saranno ammorbiditi, mescolando di tanto in tanto.
- Alla fine eliminate l'**aglio** se lo avete lasciato intero.



Cuocere la salsiccia

TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà opaca e non più rosa.

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e sbriciolatela grossolanamente con le mani.
- Scaldare un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Cuocete la salsiccia, sgranandola con un cucchiaino di legno, per 7-8 minuti, quindi trasferitela in un piatto.



Mantecare il couscous

- Una volta cotto, scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con le **verdure**, a fuoco spento.
- Unite anche la **salsiccia**, metà del **formaggio grattugiato**, il **burro** e mescolate energicamente per mantecare.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.



Preparare le verdure

- Nel frattempo, eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.
- Eliminate eventuali residui di terra e la parte finale del gambo dei **funghi** e tagliateli sottilmente.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** o tagliatelo a metà per un sapore più delicato.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Completate con il resto del **formaggio grattugiato**, un filo d'**olio** e **pepe** a piacere.

Buon Appetito!