



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

30 minuti • Mangiami per primo

2



Macinato misto di
maiale e manzo



Couscous perlato



Cipolla



Carota



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Timo



Limone



Mazzancolle
tropicali



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: 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	500 g
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	353 g	100 g	288 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2826 kJ/ 675 kcal	802 kJ/ 192 kcal	1692 kJ/ 404 kcal	589 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	29 g	8 g	7 g	2 g
Grassi saturi(g)	13 g	4 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	17 g	59 g	21 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	4 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	42 g	12 g	25 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	1 g

Allergeni

7) Latte **5)** Crostacei **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

1



Preparare il soffritto

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.
- Sbucciate e tritate finemente **cipolla** e **carota** (oppure grattugiatela con una grattugia dai fori larghi).
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate **cipolla**, **carota** e qualche rametto di **timo** per 3-4 minuti, mescolando spesso.

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 cucchiaini 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 di carne** 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).

Ricetta personalizzata: unite i gamberi al soffritto e cuoceteli per 5-6 minuti, finché saranno opachi e rosa.

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!