



Couscous perlato al formaggio greco e lime con cetriolo, sommacco, uvetta e mais

35 minuti

13



Couscous perlato



Aneto



Mais



Porro



Cetriolo



Uvetta



Sommacco



Mandorle



Formaggio greco



Lime



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

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 |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| Couscous perlato 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aneto** | 5 g | 5 g |
| Mais | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Porro** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Cetriolo** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Uvetta | 10 g | 20 g |
| Sommacco | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mandorle 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Formaggio greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Lime | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 460 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2452 kJ/ 586 kcal | 534 kJ/ 128 kcal |
| Grassi (g) | 19 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 9 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 78 g | 17 g |
| Zuccheri (g) | 20 g | 4 g |
| Fibre (g) | 11 g | 2 g |
| Proteine (g) | 24 g | 5 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio **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

1



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Tritate grossolanamente l'**aneto**.

3



Preparare l'insalata

- Riducete il **formaggio** e il **cetriolo** a cubetti di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Raccogliete tutto in una ciotola capiente assieme all'**uvetta**, e condite con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**, **pepe** e **sommacco** a piacere.
- Una volta cotti couscous e verdure, unite anch'essi nella ciotola e mescolate bene.

2



Cuocere il porro

- Eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili di circa 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite il **porro**, un pizzico di **sale**, **pepe**, e cuocete per 3-4 minuti.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo nella padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti, finché il porro sarà tenero.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnite con un po' di **aneto** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!