



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

40 minuti • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Couscous perlato



Cipolla



Mandorle



Ras El Hanout



Peperone



Carota



Erba Cipollina



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

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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Couscous perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle <b>2)</b>	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	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>440 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2467 kJ/ 590 kcal	561 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	15 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	42 g	10 g
Sale (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](http://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. Alla fine scolate.
- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **peperone** a strisciole.



## Rosolare il pollo

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

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



## Cuocere i peperoni

- 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 cucchiaini 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, finché saranno teneri.



## Saltare il couscous

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



## Preparare gli ingredienti

- Mentre cuocete il peperone, pelate la **carota** e riducetela a cubetti.
- Scaldate un'altra padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate la rimanente **cipolla** e la **carota** per 6-7 minuti.
- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 2-3 cm. Raccogliete 3-4 cucchiaini di **farina** in un piatto e impanatelo uniformemente.
- Una volta cotto, frullate il peperone con 1 cucchiaino d'**olio**, fino a ottenere una salsa liscia. Aggiustate di sale.



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!