



# Maiale saltato, couscous perlato e spinaci con formaggio greco, pomodorini e noci

25 minuti

19



Couscous perlato



Formaggio greco



Pomodorini Datterini



Noci



Spinacino baby



Macinato di suino



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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>395 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3213 kJ/ 768 kcal	813 kJ/ 194 kcal
Grassi (g)	37 g	9 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	60 g	15 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	46 g	12 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](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 10-11 minuti.
- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Tritate grossolanamente le **noci**.



## Saltare il couscous

- Trasferite il **couscous** nella padella con carne e verdure.
- Alzate la fiamma e cuocete per 3-4 minuti, mescolando spesso per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere la carne

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e chiara.**

- Scaldate in una padella capiente 2 cucchiaini d'olio a fuoco medio-alto e rosolate il **macinato di carne** per 4-5 minuti.
- Unite i **pomodorini**, lo **spinacino** (ricordate di lavarlo bene), un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate bene, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
- Nel frattempo, sbriciolate grossolanamente il **formaggio greco** con le mani.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti e completate con il **formaggio greco** e le **noci**.

**Buon Appetito!**