



Couscous perlato, ceci dukkah e caprino con salsa al pomodoro e prezzemolo

25 minuti

20



Couscous perlato



Ceci



Dukkah



Prezzemolo



Concentrato Di Pomodoro



Formaggio Di Capra



Macinato misto di maiale e manzo



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: Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

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
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Dukkah 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	384 g	100 g	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2690 kJ/ 643 kcal	700 kJ/ 167 kcal	3990 kJ/ 954 kcal	761 kJ/ 187 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	40 g	8 g
Grassi saturi(g)	10 g	3 g	19 g	4 g
Carboidrati (g)	82 g	21 g	83 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	11 g	2 g
Fibre (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Proteine (g)	31 g	8 g	57 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape **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

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con il coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola con 500 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunta l'ebollizione, unite il **couscous**, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e di **zucchero**.
- Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.
- Spegnete, aggiungete una noce di **burro**, assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe**.

3



Preparare la salsa

- Raccogliete in un pentolino il **formaggio di capra** con 2 cucchiaini d'**acqua** per persona, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio** e cuocete a fuoco basso per qualche minuto, mescolando ogni tanto, fino a ottenere una salsa liscia.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

2



Friggere i ceci

- Nel frattempo che cuoce il couscous, scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldare un filo abbondante d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e friggere i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **dukkah** (o tutto, se vi piace) e mescolate per condire i **ceci** in modo uniforme.

Ricetta personalizzata: cuocete la carne per 5-6 minuti a fuoco medio-alto, finché non sarà più rosa.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra i **ceci**, irrorateli con la **salsa al formaggio di capra** e spolverizzate con il **prezzemolo** tritato.

Buon Appetito!