



Couscous perlato alla feta Dop e peperoni con spezie harissa e mandorle

30 minuti • Piccante

9

Cerca il kit con
lo stesso numero



Feta Dop



Couscous perlato



Mix peperoni e cipolle



Concentrato
Di Pomodoro



Mandorle



Harissa



Miscela di spezie
Paprika affumicata



Origano Secco



Macinato misto di
maiale e manzo

Ricetta personalizzabile

Un po' mediterraneo, un po' mediorientale, questo couscous perlato racchiude un mondo di sapori, come la peperonata con verdure fresche italiane e la Feta Dop, una vera eccellenza greca a base di buon latte di pecora e capra. Un piatto ricco e sostanzioso, da cucinare per sperimentare nuovi abbinamenti e profumi.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Padella, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix peperoni, zucchine, pomodori e cipolle	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Harissa	1 pacchetto	1 pacchetto
Miscela di spezie Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
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	330 g	100 g	470 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2454 kJ/ 586 kcal	745 kJ/ 178 kcal	3734 kJ/ 897 kcal	800 kJ/ 191 kcal
Grassi (g)	19 g	6 g	41 g	9 g
Grassi saturi (g)	9 g	3 g	17 g	4 g
Carboidrati (g)	79 g	24 g	81 g	17 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g	15 g	3 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	25 g	8 g	50 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Cuocere il couscous

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

- Portate a bollire una pentola con 500 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Unite il **couscous**, 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **zucchero**.
- Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.

3



Condire il couscous

- Sbriciolate grossolanamente la **feta**.
- Unite il **couscous** e metà della **feta** nella padella con le verdure. Scaldate il tutto per 1-2 minuti, mescolando bene.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

2



Cuocere le verdure

- Portate una padella ampia su fuoco medio-alto con un filo d'olio.
- Aggiungete il mix di verdure e rosolate per 3-5 minuti.
- Condite con (per 2 persone) 1-2 cucchiaini d'**origano**, 1-2 cucchiaini di **harissa**, metà della **paprika** affumicata e 2-3 cucchiaini d'**acqua**.
- Mescolate, coprite con il coperchio e proseguite la cottura su fuoco basso per 5-7 minuti, finché le verdure saranno tenere e dorate.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne per 5-6 minuti a fuoco medio, finché risulterà dorato e non più rosa.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnitelo con le **mandorle** e la **feta** rimasta.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

