



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



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

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

