



# Couscous perlato al maiale sfilacciato con verza, noci e salvia

20 minuti

19

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Pulled Pork



Verza



Couscous perlato



Noci



Salvia



Sedano



Brodo Granulare  
Vegetale

*Il maiale sfilacciato è cotto a bassa temperatura con aromi e salsa bbq, gustoso e pratico, solo da scaldare, si fonde alla perfezione con lo stufato di verze nostrane in questo piatto rustico e ricco di sapore. Il consiglio: il couscous perlato è più grande di quello classico, assaggiatelo prima di scolarlo per verificare che sia tenero, come se fosse piccola pasta.*



## Cosa ti serve?

Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe  
Pentola, Padella, Scolapasta

## 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
Pulled Pork**	1 pacchetto	2 pacchetti
Verza**	1 pezzo	1 pezzo
Couscous perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Sedano** <b>10)</b>	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	322 g	100 g	422 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2342 kJ/ 560 kcal	727 kJ/ 174 kcal	2924 kJ/ 699 kcal	693 kJ/ 166 kcal
Grassi (g)	21 g	7 g	28 g	7 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	61 g	19 g	63 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	8 g	3 g	8 g	2 g
Proteine (g)	32 g	10 g	51 g	12 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **10)** Sedano **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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** leggermente salata con il **brodo granulare**. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Lessate il **couscous** per 12 minuti.
- Rimuovete la parte coriacea centrale della **verza** e tagliate le foglie a striscioline sottili.
- Tagliate a tocchetti il **sedano**.

3



## Aggiungere il pulled pork

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con la verza.
- Unite anche il **pulled pork** e mescolate bene per 1-2 minuti a fuoco medio-basso.
- Aggiungete una noce di **burro**, una macinata di **pepe** e mescolate bene. Bagnate con poca **acqua di cottura** per rendere la consistenza più cremosa, se volete.
- Tritate finemente le foglie di **salvia** rimaste e sbriciolate le **noci** con le mani.

2



## Rosolare le verdure

- Scaldare 1 cucchiaino di **burro** (per 2 persone) e un filo d'olio in una padella ampia su fuoco medio-alto e rosolate il **sedano** e qualche foglia di **salvia** per 1-2 minuti.
- Aggiungete la **verza**, 3-4 cucchiai d'**acqua**, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura con il coperchio per 10-12 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnite con le **noci** e la **salvia**.

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

