



# Couscous alle verdure e fonduta al caprino con pomodorini, sedano e carote

35 minuti

8



Panna Da Cucina



Formaggio Di Capra



Melanzana



Sedano



Carota



Cipolla



Pomodorini Datterini



Couscous



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

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
Panna Da Cucina <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio Di Capra** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Sedano <b>10)</b>	50 g	100 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Couscous <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>503 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2643 kJ/ 632 kcal	526 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	83 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	19 g	4 g
Proteine (g)	23 g	5 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

## Allergeni

**7)** Latte **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.

## 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](https://www.hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

- Pelate la **melanzana** e tagliatela a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate e tagliate a cubetti la **carota**.
- Tritate finemente il **sedano**.
- Riducete i **pomodorini** in quarti.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.



## Preparare la fonduta

- Raccogliete il **formaggio di capra** in un pentolino e stemperatelo a fuoco dolce nella **panna**, fino a ottenere una fonduta liscia.
- Condite con un pizzico di **pepe** e unite 1 cucchiaino di **acqua** se la fonduta dovesse addensarsi troppo.



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una ampia padella antiaderente a fuoco medio-basso. Unite **sedano, carota e cipolla**, un pizzico di **sale e pepe** e soffriggete per 4-5 minuti.
- Alzate il fuoco, aggiungete le **melanzane** e i **pomodorini**, condite con un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per circa 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo 2-3 cucchiai d'**acqua** se le verdure dovessero asciugarsi troppo.



## Condire il couscous

- Trasferite il **couscous** nella padella con le **verdure**.
- Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e cuocete per 1 altro minuto a fuoco alto.



## Lessare il couscous

- Portate a ebollizione una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'**acqua**, unite 1 cucchiaio di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e chiudete con un coperchio.
- Lasciate riposare per almeno 5-7 minuti, senza aprire.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** con le **verdure** in piatti fondi o ciotole.
- Irroratelo con la **fonduta al formaggio di capra** e condite con una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!