

Couscous grosso con mais al formaggio e peperoni al coriandolo

30 minuti

9



Couscous perlato



Peperone



Coriandolo



Mais Dolce



Fontal



Peperoncino



Mix Di Spezie Tex-Mex

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
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Mais Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	362 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2867 kJ/ 685 kcal	792 kJ/ 189 kcal
Grassi (g)	29 g	8 g
Grassi saturi (g)	19 g	5 g
Carboidrati (g)	66 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	37 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte 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

1



Preparare gli ingredienti

- Portate a ebollizione 500 ml di **acqua** per persona. Raggiunto il bollore, aggiungete una presa di **sale** e 1 cucchiaino di **olio extravergine** per persona.
- Eliminate il torsolo e i semi del **peperone** e tagliatelo a tocchetti di circa 1 cm.
- Tritate finemente il **coriandolo**, tenendo da parte 2-3 foglioline per decorare alla fine.
- Tagliate il **fontal** a cubetti.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle ed eliminate i semi se gradite un sapore meno piccante.

3



Tostare il mais

- Riportate sul fuoco la padella usata in precedenza con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unite il **mais**, conditelo con un pizzico di **sale**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, 2-3 rondelle di **peperoncino** a piacere e fate rosolare tutto per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Trasferite il **mais** nella pentola con il **couscous** e mescolate bene, quindi unite il **fontal** a cubetti, chiudete con il coperchio e fatelo sciogliere per qualche minuto.

2



Cuocere il couscous e i peperoni

- Cuocete il **couscous** nella pentola che avete sul fuoco al dente, per 10-11 minuti. Scolate, condite con un filo di **olio extravergine** e tenete da parte.
- Scaldare una padella antiaderente con un filo d'**olio** a fuoco medio. Rosolate i **peperoni** per 3-4 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale**, e proseguite per 6-7 minuti. A fine cottura insaporite con poco **coriandolo** tritato. Spostate i **peperoni** su un piatto e teneteli al caldo.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** con il **mais** e il **formaggio** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete da un lato i **peperoni**.
- Guarnite con un pizzico di **coriandolo** tritato e 2-3 foglioline intere e, se gradite, qualche rondella di **peperoncino**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!