

# Couscous mediorientale di verdure con formaggio al miele e nocciole

40 minuti

9



Zucca



Cipolla



Couscous



Nocciole



Formaggio greco



Ras El Hanout



Patate



Carota



Miele



Zenzero



Zucchine



## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Couscous <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole <b>2)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	691 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2922 kJ/ 699 kcal	423 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	103 g	15 g
Zuccheri (g)	15 g	2 g
Fibre (g)	29 g	4 g
Proteine (g)	26 g	4 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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



## Preparare le verdure

- Tritate grossolanamente le **nocciole**.
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di circa 2 cm.
- Pelate le **carote**, tagliatele a metà e poi a tocchetti di circa 1 cm.
- Tagliatele le **zucchine** a metà e poi a tocchetti di circa 2 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela ad anelli non troppo sottili, circa 0,5 cm.
- Tagliate a pezzetti piccoli la **zucca**.
- Pelate e grattugiate un tocchetto di **zenzero**.



## Glassare il formaggio greco

- Tagliate il **formaggio greco** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate un cucchiaino d'**olio d'oliva** per persona in una padella, unitevi il **formaggio**, il **miele** e cuocete per 1 minuto.
- Unite le **nocciole** tritate.



## Preparare il couscous

- Portate a bollire una pentola d'acqua pari al volume del **couscous** più un po' (circa 180-200 g per 2 persone).
- Raggiunto il bollore **salate** l'acqua, unite 1 cucchiaino di **olio** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e sigillate subito con un coperchio o con un foglio di alluminio.
- Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Sgranate il **couscous** con una forchetta, conditelo con un filo di **olio extravergine**, coprite di nuovo e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti e adagiatevi sopra lo stufato di **verdure**.
- Infine guarnite con il **formaggio greco** al **miele** e le **nocciole** tritate.



## Cuocere le verdure

- Scaldate 1 cucchiaino d'**olio d'oliva** per persona in una padella capiente antiaderente a fuoco medio.
- Rosolatevi la **cipolla** e 1 cucchiaino di **zenzero** per 2-3 minuti.
- Aggiungete le altre **verdure**, 2 mestoli d'**acqua** (per 2 persone) e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**.
- Proseguite la cottura coprendo per 15-17 minuti, se serve aggiungete altra acqua: le **verdure** dovranno essere tenere e succulente.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.



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

**Buon Appetito!**