



Couscous perlato salsiccia e pomodorini con basilico e formaggio grattugiato

40 minuti

4



Couscous perlato



Aglio



Salsiccia Di Maiale



Pomodorini ciliegini



Formaggio a pasta dura grattugiato



Basilico



Brodo granulare di pollo



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Pepe

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsiccia Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini	250 g	500 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	381 g	100 g	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2763 kJ/ 660 kcal	725 kJ/ 173 kcal	4035 kJ/ 964 kcal	746 kJ/ 178 kcal
Grassi (g)	29 g	8 g	51 g	9 g
Grassi saturi(g)	12 g	3 g	20 g	4 g
Carboidrati (g)	57 g	15 g	58 g	11 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	42 g	11 g	68 g	13 g
Sale (g)	4 g	1 g	7 g	1 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 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)



Lessare il couscous

- Portate a bollire 500 ml di **acqua** per persona, scioglietevi il **brodo** e lessate il **couscous** per circa 10 minuti.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Eliminate la pelle della **salsiccia** e riducetela a tocchetti.



Mantecare il couscous

- Alla fine, spegnete il fuoco e mantecate il couscous con metà del **formaggio grattugiato** e un filo d'**olio**.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



Cuocere la salsiccia

TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà dorata e non più rosa.

- Scaldare una padella ampia, preferibilmente antiaderente e con i bordi alti, a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Rosolate l'**aglio** con la **salsiccia**, sgranandola con un cucchiaio di legno, per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **pomodorini**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti, quindi eliminate l'**aglio**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Completate con altro **formaggio grattugiato**, un filo di **olio extravergine** e qualche foglia di **basilico**.



Aggiungere il couscous

- Tenete da parte un mestolo di **brodo**, quindi scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con il sugo.
- Bagnate con il **brodo** tenuto da parte e proseguite la cottura per 2-3 minuti, o finché il couscous sarà tenero.

Buon Appetito!