



# 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 <b>13)</b>	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** <b>7) 8)</b>	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	<b>381 g</b>	<b>100 g</b>	<b>541 g</b>	<b>100 g</b>
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 bollore 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!