



Couscous perlato al gorgonzola e cavolo rosso con granella di noci e prezzemolo

25 minuti

20



Couscous perlato



Gorgonzola Dop



Noci



Prezzemolo



Cavolo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

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
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Cavolo**	500 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	383 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2394 kJ/ 572 kcal	626 kJ/ 150 kcal
Grassi (g)	23 g	6 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g
Carboidrati (g)	69 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	10 g	3 g
Proteine (g)	23 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere il cavolo

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate metà del **cavolo** (per 2 persone) a strisciole sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**, aggiungete il **cavolo**, **sale**, **pepe** e cuocete con il coperchio per circa 13-14 minuti, o finché si sarà ammorbidito.



Mantecare il couscous

- Tenete da parte 1 bicchiere di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con il **cavolo**.
- Spegnete il fuoco, unite il **gorgonzola**, 3-4 cucchiaini di **acqua di cottura** e mescolate fino ad amalgamare gli ingredienti.
- Aggiungete altra acqua per regolare la consistenza, se necessario.



Lessare il couscous

- Lessate il **couscous** per 12-13 minuti.
- Nel frattempo, eliminate la crosta e tagliate il **gorgonzola** a cubetti da 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **noci**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnite con qualche foglia di **prezzemolo**, le **noci** e una macinata di **pepe** a piacere.

Buon Appetito!