



# Couscous perlato al ragù bianco di carne con scorza di limone e timo

30 minuti

3



Macinato misto di maiale e manzo



Couscous perlato



Cipolla



Carota



Formaggio a pasta dura grattugiato



Limone



Timo essiccato



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

**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: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Couscous perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>351 g</b>	<b>100 g</b>	<b>491 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2803 kJ/ 670 kcal	800 kJ/ 191 kcal	4104 kJ/ 981 kcal	837 kJ/ 200 kcal
Grassi (g)	29 g	8 g	52 g	11 g
Grassi saturi (g)	13 g	4 g	23 g	5 g
Carboidrati (g)	58 g	17 g	59 g	12 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	42 g	12 g	69 g	14 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare il soffritto

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Sbucciate e tritate finemente **cipolla** e **carota** (oppure grattugiatela con una grattugia dai fori larghi).
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate **cipolla** e **carota** per 3-4 minuti, mescolando spesso.

3



## Unire il couscous

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolate il **couscous** e unitelo nella padella con il ragù.
- Togliete dal fuoco, unite 2-3 cucchiaini di **acqua di cottura**, il **formaggio grattugiato**, un filo d'**olio**, la scorza di **limone** e mescolate bene.

2



## Cuocere il ragù

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.**

- Aggiungete nella padella con il soffritto il **macinato misto** e sgranatelo con un cucchiaino di legno.
- Condite con **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e cuocete per 12-13 minuti.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di limone (senza intaccare la parte bianca, che è amara).

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Condite con un filo d'**olio**, una macinata di **pepe** e un pizzico di **timo**.

**Buon Appetito!**