



Couscous perlato alla feta Dop e peperoni con spezie sommacco e mandorle

30 minuti

9



Feta Dop



Couscous perlato



Mix peperoni e cipolle



Concentrato Di Pomodoro



Mandorle



Sommacco



Paprika affumicata



Origano Secco



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, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix peperoni, zucchine, pomodori e cipolle**	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sommacco	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	330 g	100 g	380 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2435 kJ/ 582 kcal	739 kJ/ 177 kcal	3010 kJ/ 719 kcal	793 kJ/ 190 kcal
Grassi (g)	19 g	6 g	30 g	8 g
Grassi saturi(g)	9 g	3 g	17 g	4 g
Carboidrati (g)	78 g	24 g	78 g	21 g
Zuccheri (g)	14 g	4 g	15 g	4 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	3 g
Proteine (g)	25 g	8 g	33 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 9) Senape 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

1



Cuocere il couscous

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

- Portate a bollore una pentola con 500 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Unite il **couscous**, 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **zucchero**.
- Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.

3



Condire il couscous

- Sbriciolate grossolanamente la **feta**.
- Unite il **couscous** e metà della **feta** nella padella con le verdure. Scaldate il tutto per 1-2 minuti, mescolando bene.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

2



Cuocere le verdure

- Portate una padella ampia su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **mix di verdure** e rosolate per 3-5 minuti.
- Condite con (per 2 persone) 1-2 cucchiaini d'**origano**, 1-2 cucchiaini di **sommacco**, metà della **paprika affumicata** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**.
- Mescolate, coprite con il coperchio e proseguite la cottura su fuoco basso per 5-7 minuti, finché le verdure saranno tenere e dorate.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnitelo con le **mandorle** e la **feta** rimasta.

Buon Appetito!