



Couscous perlato alla salsiccia e stracchino

con porri saltati, zucchine e noci

25 minuti

1

Cerca il kit con lo stesso numero



Salsiccia di maiale



Zucchina



Porro



Brodo Granulare Vegetale



Stracchino



Couscous perlato



Noci



Salmone

Ricetta personalizzabile

Il couscous perlato è più grande del classico couscous, a forma di palline di grano duro che ricordano la fregula sarda, un tipo di piccola pasta ottima da cucinare in umido, con condimenti cremosi e saporiti. La nostra versione con salsiccia, stracchino e porri nostrani è genuina e golosa, tipica della campagna. Il consiglio in più: assaggiate il couscous prima di scolarlo, deve essere tenero fino al centro, quindi dosate a piacere la quantità di stracchino in mantecatura.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Stracchino** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salmonè** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	397 g	100 g	397 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2737 kJ/ 654 kcal	689 kJ/ 165 kcal	2983 kJ/ 713 kcal	751 kJ/ 180 kcal
Grassi (g)	30 g	8 g	35 g	9 g
Grassi saturi (g)	14 g	4 g	11 g	3 g
Carboidrati (g)	58 g	15 g	57 g	14 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	38 g	10 g	42 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **4)** Pesce **7)** Latte **10)** Sedano **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.



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

1



Lessare il couscous

- Portate a bollire una pentola d'**acqua salata** con il **brodo granulare**. **SALVA-TEMPO:** usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Lessate il **couscous** per 12-13 minuti.
- Eliminate la pelle della **salsiccia** e riducetela a tocchetti.

3



Unire le verdure

- Riportate la padella su fuoco medio e aggiungete un filo d'**olio** se necessario.
- Rosolate i **porri** per 1-2 minuti, quindi aggiungete le **zucchine**. Condite con un pizzico di **sale**, bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 9-10 minuti, finché saranno dorate.
- Tenete da parte un bicchiere d'**acqua di cottura** e scolate il **couscous**.
- Trasferitelo nella padella con le verdure. Unite la **salsiccia**, lo **stracchino**, 2-3 cucchiaini d'**acqua di cottura** (4-5 per 4 porzioni) e mescolate per amalgamare. Aggiungete altra acqua per regolare la consistenza, se necessario.
- Tritate grossolanamente le **noci**.

2



Cuocere la salsiccia

- Scaldare un cucchiaio d'**olio** a fuoco medio in un'ampia padella antiaderente.
- Aggiungete la **salsiccia** e cuocete per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro, poi trasferitela in un piatto.
- Intanto, tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.
- Tagliate lo **stracchino** a tocchetti.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, quindi cuocete il salmone 4 minuti per lato, finché è opaco e si sfalda al centro.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnite con le **noci**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

