



Couscous perlato ai porri, mais e sommacco con formaggio greco, uvetta e mandorle

35 minuti

13

Cerca il kit con lo stesso numero



Couscous perlato



Aneto



Mais



Porro



Cetriolo



Uvetta



Sommacco



Mandorle



Formaggio greco



Lime



Ricetta personalizzabile

Uvetta, mandorle, formaggio greco e sommacco, una spezia dal sapore acidulo, a metà fra l'aceto e il limone: ecco alcuni ingredienti di questo couscous perlato dalla forte ispirazione marocchina. Da gustare tiepido, arricchito anche con porri, mais e cetrioli crudi è intenso e sostanzioso, da provare per immergersi nella cucina di altre culture, senza spostarsi da casa propria! Vuoi sapere da dove arrivano i tuoi ingredienti? Scoprilò qui: <https://www.hellofresh.it/about/ingredienti-produttori>



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Ciotola, 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
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	2 pezzi	4 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Uvetta	10 g	20 g
Sommacco	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	460 g	100 g	535 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2477 kJ/ 592 kcal	539 kJ/ 129 kcal	2644 kJ/ 632 kcal	495 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	20 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	17 g	78 g	15 g
Zuccheri (g)	19 g	4 g	19 g	4 g
Fibre (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	33 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **5)** Crostacei **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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Iniziamo dal couscous

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti. **DECIDETE VOI:** *se preferite un piatto più fresco, fate raffreddare il couscous per qualche minuto o sciacquatelo sotto acqua corrente fredda prima di condirlo con gli altri ingredienti.*
- Tritate grossolanamente l'**aneto**.

3



Mescola e rimescola

- Riducete il **formaggio** e il **cetriolo** a cubetti di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **mandorle** (oppure frantumatele battendo direttamente sul loro sacchetto con un cucchiaino di legno).
- Raccogliete formaggio, cetriolo e mandorle in una ciotola capiente assieme all'**uvetta** e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **sommacco** a piacere.
- Una volta cotti **couscous**, **porri** e **mais**, unite anch'essi nella ciotola e mescolate bene.

2



A fiamma viva

- Eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili di circa 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite il **porro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 3-4 minuti.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo nella padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti, finché il porro sarà tenero.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle in padella a fuoco medio-alto, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.

4



Tutti a tavola!

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Guarnite con l'**aneto** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.

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

