Couscous di pollo speziato alla marocchina

con yogurt greco 0% grassi, cumino e uvetta

35 minuti • Mangiami per primo

2

Cerca il kit con lo stesso numero

- Carota
- Cumino
- Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane
- Ras El Hanout
- Cipolla
- Brodo granulare di pollo
- Couscous
- Pistacchi
- Prezzemolo
- Uvetta
- Yogurt Greco 0% grassi

BOX CREATA IN ITALIA

Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Ciotola, Padella, Pentola

Ingredienti

	2P	4P	6P
Carota** (pezzi)	2	4	6
Cumino (pacchetti)	0.5	1	1.5
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane** (g)	300	600	900
Ras El Hanout (pacchetti)	0.5	1	1.5
Cipolla (pezzi)	1	2	3
Brodo granulare di pollo (pacchetti)	1	2	3
Couscous **13)** (g)	120	240	360
Pistacchi **2)** (pacchetti)	1	2	3
Prezzemolo** (g)	2.5	5	7.5
Uvetta (g)	10	20	30
Yogurt Greco 0% grassi **7)**** (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa			
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Acqua per il pollo* (ml)	100	200	300
Acqua per il couscous* (ml)	150	300	450

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**465 g**	**100 g**	**615 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2565 kJ/ 613 kcal	551 kJ/ 132 kcal	3435 kJ/ 821 kcal	559 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g	27 g	5 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	66 g	14 g	66 g	11 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	47 g	10 g	75 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 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.

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

1

Iniziamo dalle carote

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Pelate le **carote** e riducetele a rondelle di circa 1 cm.
- Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite le carote, un pizzico di **sale** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete un goccino d'**acqua** e un pizzico di **cumino**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate.
- Intanto, mettete il **pollo** in un piatto e conditelo con il **ras el hanout**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio** su entrambi i lati.

2

Pollo in padella

- Scaldate una seconda padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Aggiungete il **pollo** e cuocete 5 minuti per lato, finché non è più rosa al centro. Trasferitelo su un tagliere e riducetelo a striscioline di circa 1-2 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili circa 0,5 cm.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite la **cipolla** e rosolate per 4-5 minuti, quindi aggiungete il **pollo** e l'**acqua per il pollo** (dosi in tabella), il **brodo granulare**, un pizzico di **sale** e cuocete per altri 5-6 minuti, o finché la salsa si sarà un po' ristretta.

3

Momento couscous

- Portate intanto a bollore un pentolino con l'**acqua per il couscous** leggermente salata. Unite un filo d'**olio**, spegnete il fuoco e versate dentro il **couscous**. Mescolate, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi** e spezzettate il **prezzemolo** con le mani.
- Poco prima di servire, trasferite il **couscous** in una ciotola. Unite le **carote**, l'**uvetta**, il **prezzemolo** e i **pistacchi**.
- Condite lo **yogurt** con **sale**, **pepe**, **olio** e un pizzico di **cumino**.

4

A tavola!

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Aggiungete il **pollo** con le **cipolle** e irrorate con la **salsa yogurt**.

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