



# Couscous perlato e ceci fritti speziati con pomodoro e salsa al formaggio di capra

30 minuti

7



Burro



Couscous perlato



Ceci



Ras El Hanout



Prezzemolo



Concentrato Di Pomodoro



Formaggio Di Capra



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

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
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	388 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2766 kJ/ 661 kcal	712 kJ/ 170 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	10 g	3 g
Carboidrati (g)	82 g	21 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	16 g	4 g
Proteine (g)	30 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

## Allergeni

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.

## 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



## Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola con 500 ml di **acqua** per ogni pacchetto di couscous.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



## Cuocere il couscous

- Raggiunta l'ebollizione, unite il **couscous**, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e di **zucchero**.
- Cuocete per 7-8 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura.
- Spegnete, unite il **burro**, mescolate, assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



## Friggere i ceci

- Scaldate nel frattempo che cuoce il couscous un filo abbondante di **olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto e friggete i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **Ras El Hanout** (o tutto, se gradite) e mescolate in modo da condire tutti i **ceci** in modo uniforme.



## Preparare la salsa

- Stemperate in un pentolino a fuoco basso il **formaggio di capra** con 2 cucchiaini di acqua per persona, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio**.
- Dovrete ottenere una salsa liscia e uniforme.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra i **ceci**, irrorateli con la **salsa al formaggio di capra** e spolverizzateli con il **prezzemolo** tritato.