



# Crema di patate dolci con couscous perlato e mousse di stracchino e pomodori secchi

40 minuti

7



Patata Dolce



Brodo Granulare Vegetale



Pomodori Secchi



Stracchino



Carota



Scalognon



Couscous perlato

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Stracchino** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	2 pezzi	4 pezzi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Couscous perlato <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	499 g	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2600 kJ/ 621 Kcal	521 kJ/ 125 Kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	103 g	21 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	15 g	3 g
Proteine (g)	20 g	4 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

## Allergeni

**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.

## 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

1



## Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **patata dolce** e le **carote** a cubetti di 1-2 cm circa.
- Affettate lo **scalogno** e tritate grossolanamente i **pomodori secchi**.
- Mettete a bollire una pentola di **acqua**: vi servirà per cuocere il couscous.

3



## Cuocere il couscous e fare la crema di stracchino

**TIP: per ottenere una crema di stracchino più liscia, frullatela brevemente.**

- Nel frattempo: salate l'**acqua** bollente che avete sul fuoco e cuocetevi il **couscous** al dente per 10-11 minuti. Scolate e condite con un filo di **olio d'oliva**.
- Mescolate lo **stracchino** con 2-3 cucchiari di **acqua** e un filo di **olio**. Aggiustate di **sale**, se necessario.

2



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite lo **scalogno**, le **carote** e le **patate**. Condite con un pizzico di **sale** e di **pepe** e rosolate per 5-6 minuti.
- Unite 650 ml (2 bicchieri e mezzo) d'**acqua** per 2 persone, il **brodo granulare** e aggiustate di **sale**. Portate a bollore, poi cuocete a fuoco basso con coperchio per circa 16-18 minuti.
- Una volta cotte, frullate le **verdure** per ottenere una crema omogenea.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **patata dolce** e **carote** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete un po' di **couscous** (la dose è abbondante, aggiungetelo un po' alla volta).
- Posizionate sopra una cucchiata di crema di **stracchino** e guarnite con i **pomodori secchi**.
- Condite con un filo di **olio extravergine** e una macinata di **pepe** a piacere.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**