Formaggio glassato al miele e timo

con yogurt al lime, couscous e verdure speziate

40 minuti

10

- Miele
- Formaggio stile Cipro
- Brodo Granulare Vegetale
- Lime
- Timo
- Aglio
- Carota
- Couscous
- Mix di spezie stile Medio-Orientale
- Yogurt Greco
- Semi Di Zucca
- Patata Dolce

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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Formaggio stile Cipro** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale **10)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Timo**	10 g	20 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Couscous **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale **3) 9)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**546 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	4089 kJ/ 977 kcal	750 kJ/ 179 kcal
Grassi (g)	39 g	7 g
Grassi saturi(g)	21 g	4 g
Carboidrati (g)	114 g	21 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	22 g	4 g
Proteine (g)	41 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape **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

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

Riciclami!

1

Arrostire le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Pelate la **carota** e tagliatela a bastoncini.
- Pelate e tagliate la **patata dolce** a cubetti di 2 cm.
- Raccogliete le **verdure** in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiai d'**olio** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

2

Cuocere il couscous

- Portate a bollore una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone) e scioglietevi il **brodo granulare**.
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaio di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il couscous e chiudete con un coperchio.
- Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.

3

Preparare il formaggio e gli aromi

- Tagliate il **formaggio stile Cipro** a fette di 1 cm di spessore.
- Sfogliate qualche rametto di **timo**.
- Grattugiate la scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Tritate finemente l'**aglio**.

4

Preparare le salse e condire il couscous

TIP: dosate l'aglio, il timo e la scorza di lime secondo i vostri gusti.

- Preparate un **condimento** mescolando in una ciotolina il **timo**, il succo di uno spicchio di **lime**, l'**aglio** e il **miele**.
- In un'altra ciotolina condite lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **lime**, un pizzico di scorza di **lime**, **sale** e **pepe**.
- Unite al **couscous** le **verdure** arrostite, mescolate, assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.

5

Cuocere il formaggio stile Cipro

TIP: il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.

- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo di **olio extravergine**.
- Cuocete il **formaggio stile Cipro** fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
- Togliete dal fuoco e conditelo con il **condimento** a base di timo, lime, aglio e miele.

6

Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei i piatti e adagiatevi sopra il **formaggio stile Cipro**.
- Accompagnate con la **salsa** di **yogurt** e **lime** e guarnite con i **semi di zucca**.

Buon Appetito!