



Couscous perlato alle spezie, mazzancolle e Feta Dop

con sugo ai peperoni, mandorle e sommacco

Poche calorie

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/couscous-perlato-alle-spezie-mazzancolle-e-feta-dop-527>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Feta Dop (pacchetto)	1	2	3
Couscous perlato (g)	140	280	420
Mix peperoni, zucchine, pomodori e cipolle (pezzo(i))	1	2	3
Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)	½	1	1½
Mandorie (g)	20	40	60
Sommacco (pacchetto)	1	2	3
Mix di spezie con paprika affumicata (pacchetto)	½	1	1½
Origano Secco (pacchetto)	½	1	1½
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	593 Kcal
Energia (kJ)	2482 kJ
Grassi	18.8 g
di cui Acidi Grassi Saturi	8.8 g
Carboidrati	73 g
di cui Zuccheri	10.5 g
Fibre	9.9 g
Proteine	32.3 g
Sodio	1126.8 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Cuocere il couscous

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

Portate a bollore una pentola con l'acqua per il couscous (dosi in tabella).

Unite il **couscous**, il **concentrato di pomodoro**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **zucchero**.

Cuocete per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il couscous avrà completamente assorbito l'acqua di cottura e sarà tenero.



Condire il couscous

Sbriciolate grossolanamente la **feta**.

Trasferite il **couscous** e metà della **feta** nella padella con le verdure. Scaldate il tutto per 1-2 minuti a fuoco medio, mescolando bene.

Tritate grossolanamente le **mandorle**.



Cuocere le verdure

Portate una padella ampia su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.

Aggiungete il **mix di verdure** e rosolate per 3-5 minuti.

Condite con un pizzico di **origano**, **sommacco**, metà del **mix di spezie con paprika** e un filo d'**acqua**.

Mescolate, coprite con il coperchio e proseguite la cottura su fuoco basso per 5-7 minuti, finché le verdure saranno tenere e dorate.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.



Disporre nei piatti

Disponete il **couscous** nei piatti.

Guarnitelo con le **mandorle** e la **feta** rimasta.

Enjoy your meal!