

Koftas de ternera con harissa

acompañadas de cuscús con pimiento y salsa de yogur

Cocinando: 25 min • Listo en: 40 min

14



Pimiento



Limón



Menta



Harissa en pasta



Panko



Carne de ternera picada



Caldo de pollo



Cuscús



Yogur griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, bol grande, sartén mediana, bol para mezclar, papel film, bol pequeño, cazo pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Menta*	½ unidad	1 unidad
Harissa en pasta 14)	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	420 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2908/ 695	693/ 166
Grasas (g)	16,8	4,0
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,6
Carbohidratos (g)	75,1	17,9
de los cuales azúcares (g)	11,3	2,7
Proteínas (g)	39,8	9,5
Sal (g)	2,1	0,5

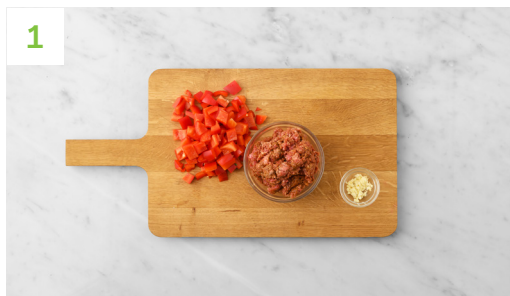
Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

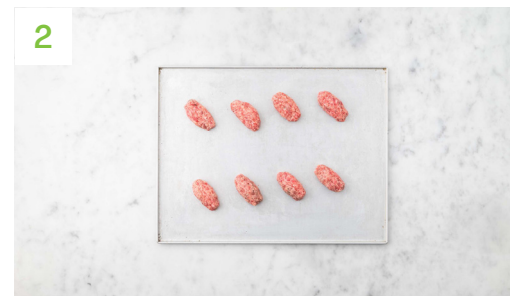
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Prepara los ingredientes

Precalienta el horno a 220°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en dados de 1 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, mezcla la mitad de la **harissa en pasta**, la mitad del **ajo**, el **panko**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **carne de ternera**. **Salpimenta** y mezcla.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Forma y cocina las koftas

Con tus manos, forma 4 bolas de **carne** por persona. Luego, dales una forma ovalada y aplasta ligeramente. Coloca las **koftas de ternera** en una bandeja de horno. Hornea las **koftas** en la parte superior del horno durante 15-20 min, deben quedar doradas por fuera y cocidas en el interior.

CONSEJO: Puedes agregar un poco de aceite en tus manos para facilitar el proceso de formar las koftas.



Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo y lleva a ebullición, removiendo ocasionalmente. En un bol grande, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Mezcla bien. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol y tapa con papel film o un plato llano. Déjalo reposar 5 min para que el **cuscús** absorba el **caldo**. Luego, remueve con un tenedor para separar el **cuscús**.



Cocina el pimiento

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **pimiento** y cocina 5-6 min. **Salpimenta** al gusto. Mientras el **pimiento** se cocina, mezcla en un bol pequeño el **yogur griego** y la **harissa en pasta** restante.



Adereza el cuscús

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Cuando esté cocinado, vuelve a poner el **cuscús** en el cazo. Agrega la **ralladura de limón**, la **menta** picada, el **pimiento** y un chorrito de zumo de **limón** al cazo con el **cuscús**. Mezcla bien, hasta que el **cuscús** quede bien aderezado.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** en un lado de los platos y emplata las **koftas de ternera** al otro lado. Cubre las **koftas** con la **salsa de yogur** con **harissa** y espolvorea las hojas de **menta** restantes a tu gusto.

¡Que aproveche!