



# Ragú de ternera con verduras con cuscús perlado y cilantro fresco

Solo con una olla

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

1



Cuscús perla



Cebolla



Pimiento



Caldo de ternera



Carne de ternera picada



Tomate triturado



Mezcla de especias Harissa



Cilantro

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:

Olla grande.

## Ingredientes

	2P	4P
Cuscús perla <b>13)</b>	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento rojo	1 unidad	2 unidades
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Carne de ternera picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	553 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2260/ 540	409/ 98
Grasas (g)	8,5	1,5
de las cuales saturadas (g)	3,0	0,5
Carbohidratos (g)	74,7	13,5
de los cuales azúcares (g)	17,7	3,2
Proteínas (g)	38,6	7,0
Sal (g)	2,3	0,4

## Alérgenos

**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 helllofresh.es o nuestra app  
para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Retira las semillas del **pimiento** y córtalo en cuadrados pequeños. Pela y corta la **cebolla** por la mitad y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en cuadrados pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



## Cocina el ajo

En una olla grande, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y agrega el **ajo**. Cocina durante 1-2 min o hasta que esté dorado.



## Agrega la carne y las verduras

Añade la **carne picada**, el **pimiento** y la **cebolla** y cocina 4-5 min, hasta que la **carne** esté dorada y las **verduras** tiernas. Remueve frecuentemente para que la **carne** se desmenuce bien.

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



## Prepara el ragú

Añade el **tomate triturado**, el **caldo de ternera** en polvo, la **mezcla de especias harissa**, el **cuscús perlado** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición y, luego, reduce a fuego lento. Cocina durante 18-20 min o hasta que el **cuscús** esté cocido, removiendo ocasionalmente.



## Prepara el cilantro

Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



## Emplata y disfruta

Sirve el **ragú de ternera y verduras** con **cuscús perlado** en platos hondos y espolvorea con **cilantro** al gusto.

¡Que aproveche!