

PRIMI PIATTI

Cous cous con verdure primaverili

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il cous cous, altro alimento decisamente duttile, si può preparare in tanti modi, si può utilizzare sia come accompagnamento a stufati di carne o pesce, come nei paesi mediorientali, ma anche come base di un'ottima insalata fredda come in questo caso.

Raccogliete le verdure che più vi piacciono, noi abbiamo scelto quelle verdi (taccole, fagiolini, piselli e zucchine) e sbizzarrite la vostra fantasia per realizzare delle insalate di cous cous indimenticabili!

INGREDIENTI

COUSCOUS 500 gr
BRODO VEGETALE 500 ml
TACCOLE 150 gr
FAGIOLINI 250 gr
ZUCCHINE 2
PISELLI possibilmente freschi - 100 gr
TONNO SOTT'OLIO 250 gr
LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

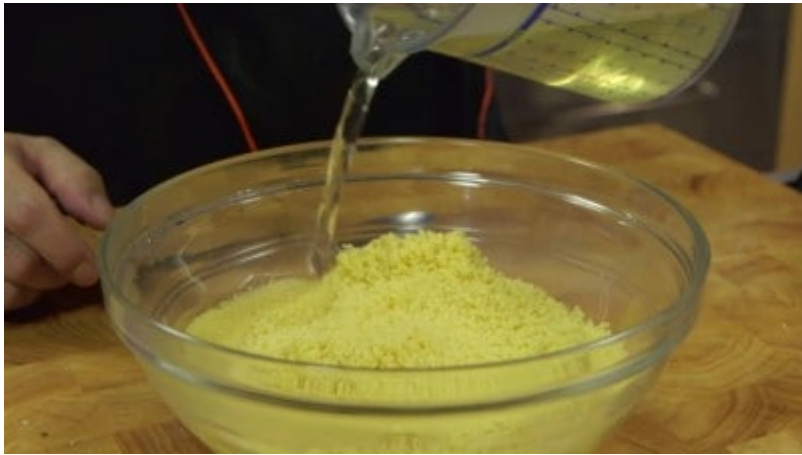
- 1 Versate il cous cous in una ciotola e aggiungete l'olio extravergine d'oliva. Lavorate con un cucchiaio in modo tale che il cous cous risulti ben sgranato.



- 2 Filtrate il brodo vegetale e se non l'avete ancora fatto salatelo a dovere. Versatene la giusta quantità nel cous cous e coprite la ciotola con un foglio di pellicola trasparente.

Mettete da parte il cous cous a reidratarsi, ci vorranno dai 5 ai 10 minuti.





3 Preparate le taccole e i fagiolini: eliminate le estremità e tagliateli a pezzi.



- 4 Tuffate in acqua bollente debitamente salata dapprima le taccole e successivamente i fagiolini.





5 Prepare le zucchine: rimuovete le estremità e tagliatele in quarti per il lungo. Eliminate la parte più ricca di semi e tagliate ciò che rimane a tocchetti.

Tuffate anch'esse in acqua bollente e lasciate cuocere per 5 minuti.





6 Aggiungete anche i piselli freschi e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Successivamente scolate le verdure e trasferitele in acqua e ghiaccio affinché conservino il loro colore brillante.



7 A questo punto preparate la citronette: spremete un limone e riunite il succo in una ciotola insieme all'olio extravergine d'oliva e a una presa di sale. Sbattete molto bene con una piccola frusta affinché gli ingredienti possano emulsionarsi alla perfezione.



8 A questo punto scolate le verdure dall'acqua ghiacciata, aggiungete il tonno e mescolate.

Condite, ora, con la citronette e mescolate nuovamente.



- 9** Riprendete il cous cous e lavoratelo di nuovo con il cucchiaio affinché possa sgranarsi alla perfezione.

Trasferitelo in una insalatiera capiente.



- 10** Condite il cous cous con il composto di verdure e tonno appena realizzato e mescolate.



11 Potete servire immediatamente il cous cous o conservarlo in frigorifero affinché possa raffreddarsi e i sapori amalgamarsi ulteriormente.

