

SECONDI PIATTI

Corona di melanzane e couscous

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Melanzane
couscous precotto
pomodori
basilico
olio
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Affettare e grigliare le melanzane fresche oppure utilizzare melanzane surgelate già grigliate in precedenza.



2 Preparare il couscous come indicato nella confezione.



3 Preparare i pomodorini: tagliarli e salarli in modo che perdano un po' d'acqua.



- 4 Preparare la corona: rivestire con le fette di melanzana uno stampo a ciambella ben unto, lasciando che escano un po' dai bordi, dsporre un primo strato di couscous sopra le melanzane.



- 5 Poi lo strato di pomodorini.



6 Aggiungere un po' di basilico.



7 Fare un altro strato di couscous e condire con un filo d'olio.



8 Ricoprire con altre melanzane e rigirare anche quelle laterali.



9 Infornare a 200° per 20 minuti, una volta cotta far freddare prima di rigirla nel piatto da portata



10 Servire come piatto unico accompagnando da un'insalatina verde mista.