

SECONDI PIATTI

## Cous cous con verdure e zafferano

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **30 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **12 ORE DI AMMOLLO DEI CECI**

---



### INGREDIENTI

160 g di cous cous  
200 g di ceci  
1 cipolla  
3 zucchine  
2 peperoni  
4 carote  
1 bustina di zafferano  
2 cucchiai di olio  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

**1** Mettete a bagno i ceci per 12 ore.

In una pentola fate bollire in acqua salata i ceci per 30 minuti circa.

Fate bollire 220 ml di acqua quando raggiunge il bollore spegnete il fuoco aggiungete 1 cucchiaio di olio ed il cous cous, mescolare bene e coprite lasciando riposare per 10 minuti.

Tritare la cipolla, tagliare le zucchine ed i peperoni a listarelle, pelate le carote e tagliatele a dadini.

In una larga padella fate scaldare l'olio e aggiungete le carote e la cipolla, fate insaporire 4 minuti e aggiungete le altre verdure, quando sono quasi cotte, aggiungete lo zafferano sciolto in una tazzina di acqua ed i ceci e lasciate cuocere ancora per altri 2-3 minuti, se si dovesse restringere troppo aggiungete dell'acqua.

Saltare il cous cous in una padella con un poco di olio e mescolare bene per sgranarlo bene.

Servire il cous cous con le verdure e la salsina che si sarà formata.

