

PRIMI PIATTI

Cous cous con verdure in agrodolce

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il cous cous con verdure in agrodolce è una delle tante interpretazioni che si possono fare di questo pietanza tipica... Saporito e sfizioso, questo cous cous ispirato alla tradizionale ricetta delle verdure in [agrodolce](#) è un piatto che potete preparare in anticipo: ne guadagnerà in sapore!

Provate anche queste varianti:

[cous cous con verdure arrostate](#)

[cous cous alle verdure](#)

INGREDIENTI

COUSCOUS precotto - 400 gr
BRODO VEGETALE 400 gr
PEPERONI 2
MELANZANE 2
ZUCCHINE 4
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml
UVETTA 30 gr
PINOLI 30 gr
ZUCCHERO 2 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Raccogliete il cous cous precotto in una ciotola, irroratelo con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e mescolate per sgranare bene i chicchi di semola.



- 2 Pesate una quantità di brodo vegetale pari a quella del cous cous e versatelo nella ciotola insieme alla semola, coprite la ciotola con della pellicola o un coperchio e mettetela da parte.



- 3 Mentre il cous cous si reidrata e cuoce con il calore del brodo, preparate le verdure: lavatele, pulitele e tagliatele a tocchetti.

Scaldare un generoso giro d'olio in una padella capiente e quando avrà preso calore, unite

tutte le verdure facendole rosolare a fuoco vivace.



- 4 Sfumate, a questo punto con mezzo bicchiere di aceto di vino bianco che lascerete evaporare completamente; salate adeguatamente.



- 5 Nel frattempo mettete l'uvetta a reidratarsi in acqua tiepida.

Quando l'aceto sarà completamente evaporato, aggiungete lo zucchero alla padella con le verdure e lasciate che si scioglia completamente, quindi abbassate la fiamma.



- 6 Riprendete il cous cous e mescolatelo con un cucchiaio per sgranare bene i chicchi di semola che in cottura si saranno compattati in grumi.



- 7 Unite al condimento di verdure l'uvetta ammollata ed i pinoli e lasciate insaporire il tutto per pochi minuti.



- 8 Potrete servire il cous cous con le verdure in agrodolce anche immediatamente, meglio sarebbe far riposare il condimento per un giorno, ne guadagnerà in sapore.



NOTE

Il cous cous che ormai compriamo nei supermercati è già passato per una prima cottura al vapore e

poi essiccato: la vera e originale cottura del cous cous infatti prevede una cottura al vapore doppia o anche tripla. Piatto tipico del Nordafrica, si può distinguere la variante portata in tavola in base agli ingredienti che lo accompagnano: in Algeria si predilige un cous cous con carne di agnello o pollo e verdure, tutto annegato in un brodo piccante. In Marocco si presenta con un classico colore giallo e l'aggiunta di cipolle mentre in Libia si usa il pesce e in Tunisia nel brodo vengono aggiunti i pomodori.