

PRIMI PIATTI

Cous cous di verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se volete preparare qualcosa di sfizioso per voi o per i vostri amici, se cercate l'idea giusta per una cena estiva, se volete portare la perfetta schiscetta in ufficio, il cous cous di verdure è proprio ciò che fa per voi. Questa versione è semplicissima ma molto gustosa.

Fare il cous cous con le verdure poi significa fare un piatto molto versatile perché potrete utilizzare gli ortaggi che vi piacciono di più o sostituirli con quelli che magari avete in frigorifero da consumare, cercando di volta in volta sempre nuovi abbinamenti.

Provate questa versione e se cercate altre ricette di

cous cous ecco alcune idee buonissime:

[cous cous con verdure arrostate](#)

[cous cous con verdure in agrodolce](#)

INGREDIENTI

COUSCOUS 200 gr

BRODO VEGETALE 200 gr

CAROTA 100 gr

BASILICO

PEPERONE ROSSO 230 gr

PEPERONE GIALLO 230 gr

MELANZANE 320 gr

PISELLI COTTI 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1

Per fare il cous cous con le verdure, per prima cosa bisogna sgranarlo con un cucchiaino di olio. Unire il brodo caldo coprire con pellicola e attendere 8-10 min.

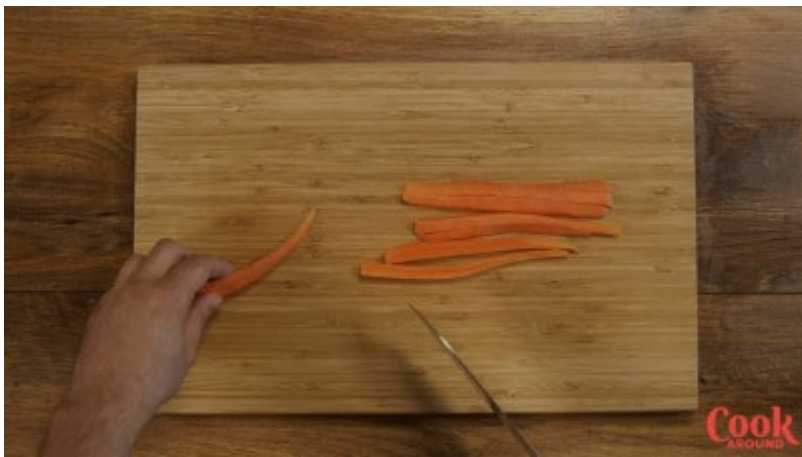




2

Nel frattempo tagliare le verdure a cubetti.







3 Saltarle in padella con un giro di olio a fiamma viva.

Regolare di sale e e pepe.







4 Sgranare il cous cous condirlo con le verdure appena fatte. Lasciare insaporire e servire.



