

SECONDI PIATTI

## Cous cous di verdure tunisino

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *80 min*    COTTURA: *60 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Il **cous cous di verdure tunisino** è un piatto dal gusto ottimo che di certo risulta essere l'ideale per chi conduce uno stile di vita vegetariano o vegano. Ma al tempo stesso è possibile aggiungere del pollo sfilacciato in modo che sia apprezzato anche da chi ama la carne e non vuole farne a meno. Provate questa versione del [cous cous alle verdure](#) decisamente molto gustosa.

### INGREDIENTI

- COUSCOUS ( medio ) - 500 gr
- CIPOLLE 2
- CECI già lessati - 200 gr
- VERDURE MISTE (baccelli , carote ,patate ,carciofi ,zucchine ,zucca,peperoni ) -
- TEBEL 1 cucchiaino da tè
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 bicchiere
- CONCENTRATO DI POMODORO 100 gr
- PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
- SALSA HARISSA 1 cucchiaino da tè

# PREPARAZIONE

- 1 Prendete la couscoussiera e fate soffriggere in olio, nella parte bassa della stessa, le cipolle affettate.

Aggiungete, quindi, il concentrato di pomodoro e 100 ml d'acqua e lasciate cuocere il tutto per 5 minuti.



- 2 Aromatizzate, ora, con le spezie: il tebel, il peperoncino in polvere e l'harissa.



**3** Diluite il tutto con 200 ml d'acqua.



- 4 Unite ora le verdure in base ai tempi di cottura di ciascuna, da quella che impiega più tempo a cuocere a quella dalla cottura più veloce.





**5** Aggiungete le verdure con cotture che vanno dai 30 ai 40 minuti solo quando metterete anche la semola per cous cous in cottura.

Aggiungere, via via, acqua a seconda della necessità. Il risultato dovrà essere piuttosto brodoso.

Prendete, ora, la semola per il couscous e lavoratela con un cucchiaio d'olio, un cucchiaino di sale e 60 ml d'acqua fredda.





6 Trasferite la semola così lavorata nella parte alta della couscoussiera affinché possa

cuocere grazie al vapore proveniente dalla parte bassa della couscoussiera stessa, contenente il sugo.



- 7 Aggiungete al sugo le verdure con cotture brevi e altra acqua affinché possa prodursi abbastanza vapore per la cottura della semola.





**8** Lasciate cuocere la semola per circa 20 minuti, quindi toglietela dalla couscoussiera, trasferitela in una ciotola e rilavoratela con le mani aggiungendo altri 60 ml d'acqua fredda.





9 Rimettete la semola nella couscoussiera e lasciatela cuocere per altri 20 minuti.



**10** Al termine della cottura, ritrasferite il cous cous ormai cotto in una ciotola e conditelo con circa 4 mestoli di sugo prelevato dalla parte bassa della couscoussiera. Il cous cous dovrà risultare abbastanza condito, quindi aggiungete altro sugo qualora vi sembrasse ancora troppo asciutto.



**11** Al termine della cottura di tutte le verdure, terminate di condire il cous cous adagiandovi sopra tutte le verdure del sugo.

Potrete servire il cous cous in un piatto unico da portata oppure in piatti individuali.

## NOTE

### **Cos'è il Tebel?**

Il tebel è un mix di spezie solitamente è composto da 50 % di semi di coriandolo, 25 % di semi di cumino, 10 % di peperoncino in polvere e 15% di aglio sbucciato ed essiccato.

### **Com'è composto il vostro?**

Il tebel che abbiamo utilizzato per questa ricetta è composto solamente da semi di coriandolo e di cumino.