

PRIMI PIATTI

## Cous cous di verdure

---

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

COUSCOUS 250 gr  
FINOCCHI 200 gr  
CIPOLLINE 150 gr  
PEPERONI 150 gr  
PORRI 150 gr  
CAVOLO VERZA 150 gr  
CAROTE 100 gr  
CECI cotti - 100 gr  
FAVE cotte - 100 gr  
PATATE 100 gr  
CURRY

### PREPARAZIONE

- 1 Pulite le verdure e tagliatele a pezzetti, sbollentatele in acqua salata per circa 10 minuti dal bollore.



- 2 Scolatele ed unite ai legumi.

Fate scaldare in una padella un fondo d'olio con del curry a piacere.



- 3 Unite alla padella con il curry le verdure e fatele saltare per pochi minuti.



4 Nel frattempo mettete il brodo a scaldare, aggiungete il cous cous e cuocete per cinque minuti con il coperchio.



5 Servite il cous cous accompagnato dalle verdure.