

PRIMI PIATTI

Couscous alle verdure estive

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

COUSCOUS 300 gr

ZUCCHINE 2

MELANZANE 1

PEPERONI 1

PATATE 2

CECI lessati - 400 gr

POMODORI a cubetti - 400 gr

CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

CAROTE 2

SALSA HARISSA 1 cucchiaino da tavola

ZAFFERANO 1 bustina

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

Couscous alle verdure estive, un primo piatto ideale per una cena tra amici in una calda sera estiva. Un primo piatto che solleticherà le papille gustative dei vostri ospiti senza appesantirli eccessivamente. Facile da fare, è perfetto da servire in qualunque momento, ad esempio va benissimo anche se avanza e viene consumato il giorno dopo in ufficio. Se poi state organizzando un buffet, provate a metterlo all'interno dei bicchierini, e vederete che bel finger food che otterrete, andrà decisamente a ruba! Noi adoriamo il couscous, e se lo amate come noi, vi consigliamo anche un'altra versione molto saporita: che ne dite di farlo con il [pollo](#)?

PREPARAZIONE

- 1 Versare il cous cous in una ciotola e aggiungere due cucchiai d'olio extravergine d'oliva e un bel pizzico di sale. Sgranare il cous cous con un cucchiaio.



- 2 Aggiungere pari quantità d'acqua bollente al cous cous, coprire con della pellicola e mettere da parte a reidratarsi.



- 3 Scaldare un giro d'olio in una padella.



- 4 Lavare e tagliare le melanzane a cubetti ed unirle alla padella sul fuoco insieme ad uno spicchio d'aglio.





5 Lavare, spuntare e tagliare le zucchini a rondelle spesse; unirle in padella.



6 Lavare e tagliare i peperoni a pezzetti quindi unire anch'esse alle altre verdure.



7 Procedere allo stesso modo con le cipolle, con le carote e le patate.





8 Mentre le verdure cuociono, preparate i pomodori lavandoli e tagliandoli a pezzetti.



9 Quando le verdure in padella saranno leggermente appassite e dorate, aggiungere i pomodori.



10 Aggiungere, infine, anche i ceci lessati.



11 Far stufare tutto per una decina di minuti.

Quasi al termine della cottura, stemperate l'harissa in poca acqua calda ed unitela alle verdure facendo insaporire per qualche altro minuto.



12 Riprendete il cous cous e servitelo con le verdure appena preparate.

