

SECONDI PIATTI

Couscous freddo alle verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g di couscous precotto

1 spicchio d'aglio

100 g di mandorle

prezzemolo

cannella

2 melanzane

4 zucchine genovesi

4 carote

200 g di piselli

1 cipolla

pepe

olio

aceto

limone

sale

zucchero.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.



2 Preparare un trito di prezzemolo, mandorle e aglio e aggiungere la cannella in polvere, sale, pepe e olio q.b.





- 3 Mettere il couscous dalla scatola in una ciotola abbastanza capiente e cominciare a mettere il trito a poco a poco con le mani lavorando la semola.





4 Far riposare il couscous e mettere a bollire in un pentolino 1/2 litro di acqua con un po' di sale.

Nel frattempo preparare le verdure: far soffriggere un po' di cipolla e mettere i piselli a cuocere con un po' di sale.



5 Unire le carote tagliate a dadini piccoli.



6 Tagliare anche le melanzane a dadini piccoli e lasciarle a spurgare per un po' in ammollo con acqua e sale.

Tagliare le zucchine genovesi e friggerle, asciugarle bene nella carta assorbente.



7 Una volta bollita l'acqua, metterla poco a poco nella ciotola con il couscous preparato precedentemente e mescolare con un cucchiaino di legno



- 8 Lasciarlo riposare fin che non si raffreddi coperto con uno strofinaccio.
Scolare e asciugare bene le melanzane dall'acqua e friggerle in padella con olio di oliva.



- 9 Scolarle e metterle sulla carta assorbente.
Una volta che il couscous si è raffreddato lavorarlo con le mani per sgranare i grumi.



10 Condire il cous cous con le verdure, i piselli, le carote, le zucchine, le melanzane e mescolare.

A parte preparare un condimento, composto in parti uguali di olio, aceto, limone, un cucchiaino scarso di zucchero e sale q.b.



11 Distribuirlo sul couscous mescolando preferibilmente con le mani.



12 Riporre il tutto in frigorifero e lasciare insaporire per almeno un giorno.





13 Al momento di servirlo rifare un nuovo condimento di olio, aceto e limone, se graditi aggiungere dei pomodorini freschi.