

PRIMI PIATTI

## Insalata di cous cous estiva

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



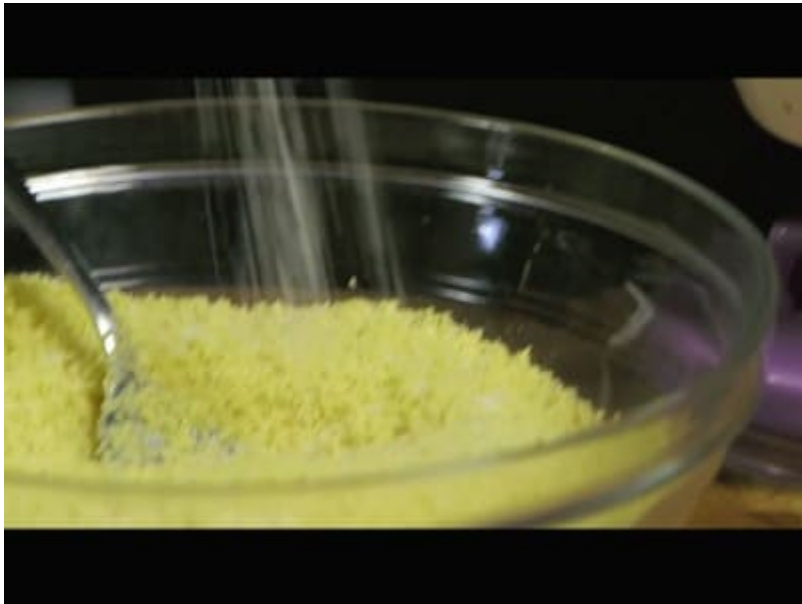
Un'insalata tutta vegetariana...il cous cous è condito semplicemente con dei peperoni e una citronette arricchita con della menta.E' il primo piatto ideale in estate quando si ha voglia di cose fresche e gustose.

### INGREDIENTI

COUSCOUS precotto - 500 gr  
BRODO VEGETALE 500 ml  
PEPERONI 2  
LIMONE 2  
MENTA  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola  
SALE

### PREPARAZIONE

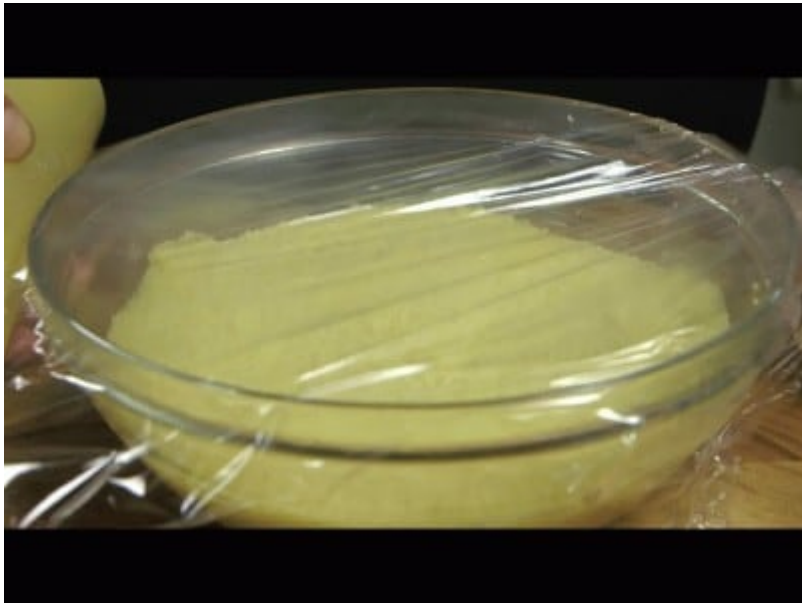
- 1 Riunite il cous cous in una insalatiera, unite un paio di cucchiari d'olio extravergine d'oliva, poco sale e sgranatelo.



2 Preparate del brodo di verdure e versatelo bollente sul cous cous.



3 Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e mettere da parte a reidratarsi.



4 Nel frattempo pulite, lavate e tagliate i peperoni a dadini piccoli.



5 Riuniteli in un'insalatiera, aggiungete il cous cous e le foglioline di menta; mescolate bene.



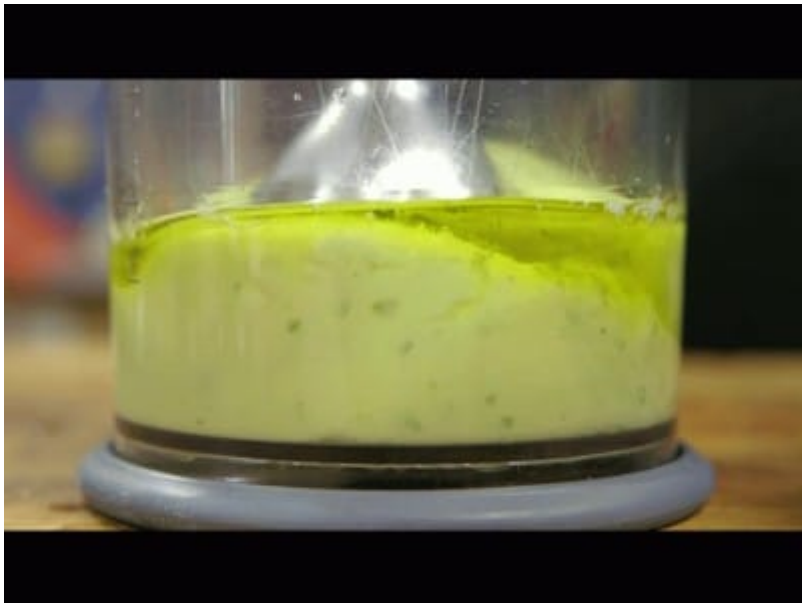


- 6 Spremete i limoni, affettate l'aglio e trasferite il tutto nel bicchiere del frullatore ad immersione.



7 Aggiungete dell'olio extravergine e delle foglioline di menta; frullate il tutto realizzando

un'emulsione omogenea.



8 Versate l'emulsione sull'insalata di cous cous e mescolate per condire bene.



9 Servite l'insalata di cous cous estiva tiepida o fredda.