

PRIMI PIATTI

Cous cous con verdure arrostate

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 80 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il cous cous con verdure arrostate costituisce un ottimo primo piatto, perfetto per l'estate. Il cous cous è un ingrediente davvero versatile, che si può condire, un po' come la pasta, con infinite combinazioni di ingredienti, quelli che più amate.

Il cous cous altro non è che un insieme di granelli di semola cotti al vapore, quello che troviamo al supermercato è già stato cotto una volta e poi essiccato per tanto sarà sufficiente reidratarlo con un ingrediente liquido, in questo caso il brodo di verdure, per renderlo soffice e leggero.

L'abbinamento con le verdure è un must del cous

cous: essendo un ingrediente mediterraneo (Africa-Sud Italia) si sposa benissimo con i nostri ortaggi e aromi, quindi via a melanzane, zucchine e peperoni ma anche a basilico e menta!

INGREDIENTI

COUSCOUS 500 gr

PEPERONI ROSSI 1

ZUCCHINE 2

MELANZANE 1

POMODORINI maturi - 12

LIMONE ½

BASILICO 1 rametto

MENTA 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BRODO VEGETALE 500 gr

SALE

PREPARAZIONE

1 La prima cosa da fare per preparare il cous cous con verdure arrostate è preparare appunto le verdure. Partiamo dai pomodorini che avranno un trattamento a se stante. Dovrete lavarli e dividerli a metà, se sono oblungi divideteli per il lungo.

Disponete le metà di pomodoro su di una teglia foderata con carta forno con la faccia tagliata rivolta verso l'alto. Condite la superficie dei pomodorini con dell'olio extravergine d'oliva e pizzichi di sale.

Infornate, quindi, i pomodori a 140°C per circa un paio d'ore.

2 Nel frattempo dedicatevi al cous cous: riunite il cous cous in una bella ciotola e versate 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Iniziate a mescolare il cous cous con un cucchiaio, quindi con le mani cercate di sgranare i chicchi che dovranno apparire ben separati.

3 Fate scaldare il brodo fino a farlo diventare bollente e versatelo nella ciotola con il cous

cous. Coprite rapidamente la ciotola con della pellicola trasparente in modo tale che il vapore sprigionato dal brodo bollente rimanga all'interno della ciotola per una sorta di cottura al vapore della semola.

Lasciate riposare il cous cous per circa 30 minuti così coperto.

4 Nel frattempo preparate le verdure: lavate la melanzana, rimuovete il picciolo e tagliatela in parallelepipedi più o meno simili in dimensioni cosicché la cottura possa risultare il più possibile omogenea.

Continuate con la preparazione del peperone: lavatelo e dividetelo in falde, quindi rimuovete i filamenti bianchi e tagliate ciascuna falda a listarelle non troppo sottili altrimenti brucerebbero nell'attesa della cottura della melanzana.

Infine lavate le zucchine alle quali dovrete rimuovere le estremità e ridurre, anch'esse, in parallelepipedi di dimensioni simili a quelli di melanzana.

5 Riunite tutte le verdure in una bella ciotola e conditele con olio, sale e abbondante basilico fresco. Trasferite le verdure in una teglia molto ampia cosicché formino uno strato senza sovrapporsi troppo l'una all'altra.

Infornate in forno caldo a 180°C per circa 50 minuti o fino a quando non risulteranno ben arrostate.

6 Riprendete, ora il cous cous, sgranatelo leggermente mescolandolo con un cucchiaino, unite i pomodorini cotti e le verdure arrostate e date una prima mescolata.

Iniziate ad insaporire il tutto con qualche foglia di menta, a piacere, e una bella grattugiata di scorza di limone.

7 Ora, a parte, preparate una salsa al basilico leggera: sfogliate un ciuffo di basilico bello rigoglioso e unite a questo il succo di mezzo limone e olio extravergine d'oliva. Non vi resta che frullare il tutto e unire la salsa ottenuta al cous cous con le verdure.

Mescolate molto bene in modo tale che il condimento possa distribuirsi omogeneamente.

8 Servite il cous cous con verdure arrostate a piacere, tiepido o freddo.