

PRIMI PIATTI

## Cous cous con verdure

LUOGO: [Africa](#) / [Marocco](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **cous cous con le verdure** è il piatto che risolve un [pranzo estivo](#), un'esplosione di colori e sapori mediterranei. È una di quelle **ricette "svuota-frigo"** intelligenti, che trasformano le **verdure di stagione** in un **piatto unico completo e saporito**. Si prepara in poco tempo ed è una validissima alternativa alla classica [insalata di riso](#), a quella di [farro estiva](#) o alla più rustica [panzanella](#), perfetta da portare in ufficio o per una [cena leggera in terrazza](#).

### INGREDIENTI PER IL COUS COUS DI VERDURE

COUS COUS precotto - 320 gr

ACQUA o brodo vegetale - 320 ml

MELANZANE 350 gr

ZUCCHINE 200 gr

PEPERONI gialli o rossi - 100 gr

POMODORINI 200 gr

CIPOLLA 50 gr

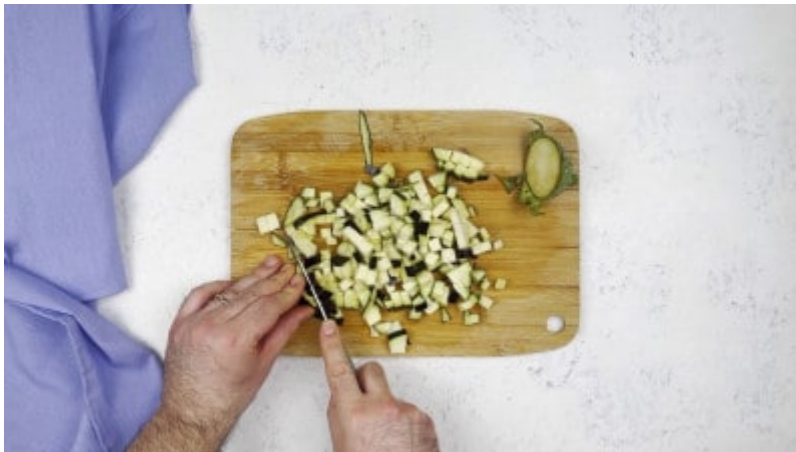
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

# COME SI FA IL COUS COUS CON LE VERDURE

- 1 Inizia preparando tutte le verdure: lavale bene, poi taglia a cubetti piccoli e regolari le melanzane, le zucchine, i peperoni e la cipolla. Taglia i pomodorini a metà.





- 2** In una padella capiente, versa un buon giro d'olio e fai soffriggere la cipolla a fuoco dolce. Quando diventa trasparente, aggiungi i peperoni e le melanzane (che richiedono un po' più di tempo per cuocere) e fai cuocere per circa 10 minuti



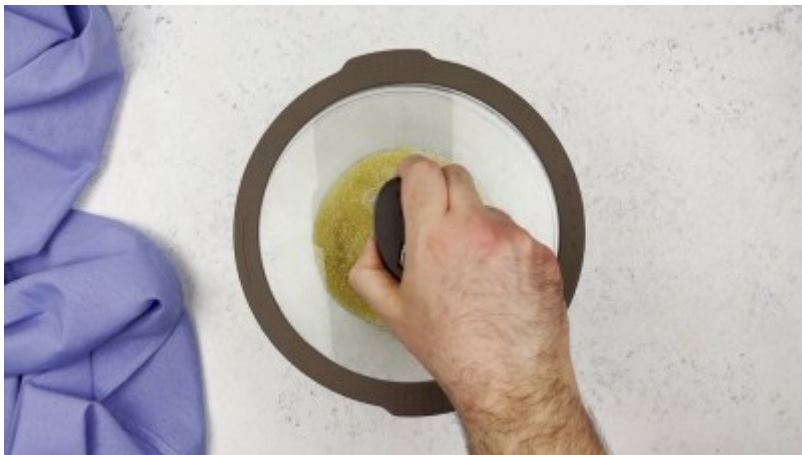


**3** Aggiungi ora le zucchine e i pomodorini, aggiusta di sale e pepe, e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti, o finché tutte le verdure non saranno tenere ma ancora consistenti.



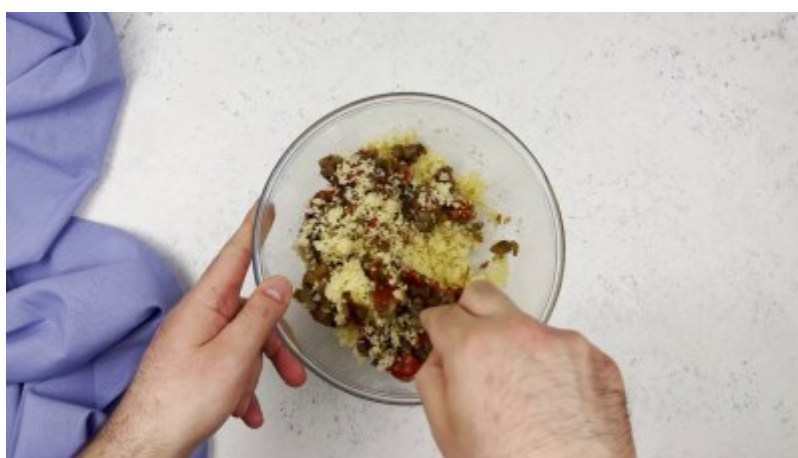


- 4 Mentre le verdure cuociono, prepara il cous cous. Mettilo in una ciotola grande, aggiungi un pizzico di sale e un filo d'olio. Porta a bollire l'acqua (o il brodo vegetale, per un sapore più ricco), poi versala sul cous cous. Mescola velocemente, copri con un coperchio e lascia riposare per 5 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione.



**5** Trascorso il tempo di riposo, sgrana il cous cous con i rebbi di una forchetta per separare

bene tutti i chicchi. Aggiungi le verdure cotte e mescola delicatamente per amalgamare il tutto



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un cous cous a regola d'arte, ecco i nostri trucchi.

**Verdure a cubetti:** il segreto per una cottura uniforme e un bell'effetto visivo è tagliare tutte le verdure a cubetti di dimensioni simili.

**Sgranare alla perfezione:** per evitare che il cous cous si incolli, dopo aver versato l'acqua bollente e averlo lasciato riposare, sgranalo accuratamente con una forchetta, aggiungendo un filo d'olio.

**Acqua o brodo?** per un sapore ancora più ricco, puoi reidratare il cous cous usando del [brodo vegetale](#) caldo al posto della semplice acqua.

**Non buttare gli scarti!** le bucce della cipolla, i piccioli e i semi dei peperoni sono perfetti per dare sapore a un brodo vegetale fatto in casa.

## COME SI CONSERVA IL COUS COUS DI VERDURE

Il cous cous con le verdure si conserva magnificamente in frigorifero per 2-3 giorni, chiuso in

un contenitore ermetico. È un piatto perfetto da preparare in anticipo, perché i sapori, riposando, si amalgamano ancora meglio. Sconsigliamo di congelarlo.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i piatti unici freschi e versatili, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Cous cous con gamberetti e rapa rossa: un abbinamento cromatico e di sapore sorprendente e raffinato.

Insalata di grano saraceno con pomodorini e feta: un'alternativa senza glutine, fresca e ricca di gusto.

Uova ripiene di cous cous e verdure: un'idea originale per un antipasto o un buffet, che reinventa un grande classico.