

PRIMI PIATTI

Couscous freddo estivo senza cottura

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando le temperature salgono, la voglia di stare davanti ai fornelli diminuisce, ma non quella di portare in tavola un **piatto genuino e saporito**. Il **couscous freddo estivo senza cottura** è la risposta ideale: **un piatto unico leggero**, colorato e incredibilmente versatile. Questa preparazione non richiede cottura sul fuoco, rendendola perfetta per le giornate più calde o per quando hai poco tempo a disposizione.

Se ami queste idee, porta in tavola anche il classico [cous cous con verdure](#) o un profumato [Tabbouleh](#). Preferisci usare altri cereali? Scegli un' [insalata di riso vegana](#) oppure la sfiziosa [insalata di orzo alla greca](#). Puoi accompagnare questi piatti con un' [insalata spinacini fragole feta](#)

e, da bere, una dissetante [acqua aromatizzata fragole limone menta](#). Trovi altre squisitezze all'interno della nostra speciale raccolta dedicata a [10 ricette per il fine settimana estivo: insalate, paste fredde e piatti di mare!](#)

INGREDIENTI PER IL COUSCOUS

FREDDO ESTIVO

COUSCOUS PRECOTTO 250 gr

ACQUA FREDDA 250 ml

POMODORINI DATTERINI 200 gr

CETRIOLO 1

FETA GRECA 150 gr

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SUCCO DI LIMONE

MENTA FRESCA

SALE

COME SI PREPARA IL COUSCOUS FREDDO ESTIVO SENZA COTTURA

1 **Versa** il couscous precotto in una ciotola capiente, **aggiungi** due cucchiari di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e sgrana bene i chicchi strofinandoli velocemente con i rebbi di una forchetta.

Irrora il couscous con l'acqua fredda, dai una leggera mescolata, **copri** la ciotola con un piatto e lascia riposare a temperatura ambiente per circa 20 minuti finché tutto il liquido non sarà stato completamente assorbito.





2 Lava e taglia in quattro parti i pomodorini, spunta e riduci il cetriolo a cubetti piccoli e sminuzza le olive nere a rondelle.

Sbriciola la feta greca grossolanamente con le mani direttamente in una ciotolina a parte.





3 **Riprendi** il couscous ormai gonfio e sgranalo di nuovo con pazienza usando la forchetta per separare perfettamente tutti i chicchi ed evitare grumi.

Unisci al couscous le verdure tagliate, le olive e la feta, poi condisci il tutto con il restante olio, il succo di limone e le foglie di menta fresca spezzettate a mano per sprigionare l'aroma.

Mescola delicatamente per distribuire tutti i colori e i sapori, poi metti in frigo a rassodare per almeno 15 minuti prima di servire.





IDEE ALTERNATIVE

Senza Glutine: Puoi sostituire il couscous di grano con del couscous di mais o di riso, seguendo le stesse modalità di idratazione.

Senza Lattosio: Sostituisci la feta con dei ceci precotti o del tofu a cubetti saltato in padella per mantenere la quota proteica.

Light: Per una versione ancora più ipocalorica, aumenta la quantità di cetrioli e pomodori e riduci la feta a 50 g, completando con un cucchiaino di olio in meno.

Veg: Per un piatto totalmente vegetale sostituisci la feta con mandorle tostate e avocado a cubetti.

Effetto WOW: Aggiungi dei chicchi di melagrana per un tocco di acidità e colore, oppure dei cubetti di mango per una versione esotica e profumata.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Non avere fretta durante la fase di sgranatura. Usare una forchetta di acciaio e aggiungere l'olio prima del liquido è fondamentale affinché ogni chicco rimanga separato e non si formino ammassi gommosi.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di zafferano o curcuma ai 250 ml di acqua fredda o brodo vegetale per donare un intenso colore dorato al piatto finale.

L'idea per i bambini: Se ai più piccoli non piace la feta greca o il sapore intenso delle olive nere denocciolate, taglia il cetriolo a cubetti piccolissimi in modo che si mimetizzi e utilizza un formaggio a pasta dolce.

Idea antispreco: Non gettare l'acqua di vegetazione rilasciata al momento di tagliare in quattro i 200 g di pomodorini datterini! Raccoglila e uniscila all'acqua di idratazione per insaporire ulteriormente la base.

CONSERVAZIONE

Il **couscous freddo estivo senza cottura** si conserva perfettamente in frigorifero per 2-3 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Anzi, il giorno dopo è ancora più buono perché i sapori hanno il tempo di fondersi perfettamente. Se i chicchi dovessero apparire leggermente asciutti dopo il riposo in frigo, aggiungi un filo d'olio a crudo e sgrana nuovamente con la forchetta prima di servire.