

ANTIPASTI E SNACK

Uova ripiene di cous cous e verdure

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO:
molto basso



Il **cous cous** è il piatto ideale per chi ha poco tempo a disposizione per cucinare: basta versarlo in una ciotola, aggiungere l'acqua salata e aspettare il tempo che il **cous cous** assorba il liquido. Questo alimento tipico del Maghreb è molto conosciuto anche in Italia, è costituito da granelli di semola di frumento cotti a vapore ed è sicuramente un ottimo sostituto del classico piatto di pasta.

Il **cous cous** viene cucinato in ricette a base di **legumi, verdure, carne o pesce**. Ci si possono fare sformati o polpette oppure, come in questo caso, può essere impiegato in maniera creativa: **dentro ad un uovo sodo!** Così, se vuoi, puoi anche servirlo come antipasto o come primo veloce in un buffet

primaverile!

Ecco come cucinare delle uova sode perfette! Ed ecco come potresti riempirle in alternativa al cous cous: Uova sode ripiene di salsa tonnata

INGREDIENTI

COUS COUS 30 gr

UOVA 4

PEPERONE ROSSO 1

PEPERONE VERDE 1

CAROTA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

ACQUA TIEPIDA 60 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa devi lessare le uova: dopo averle lavate sotto l'acqua corrente mettili in un pentolino pieno di acqua fredda. Posiziona il pentolino sul fuoco e aspetta che l'acqua raggiunga il bollore. Da quando inizia a bollire conta 8 minuti dopodichè togli dal fuoco, fai raffreddare le uova sode sotto l'acqua corrente fredda. L'utilizzo dell'acqua fredda è molto importante: evita al tuorlo di diventare verde fermando completamente la cottura. Quando saranno fredde rimuovi il guscio, tagliale a metà per il senso della lunghezza e togli i tuorli. Mettili in una ciotola e, con l'aiuto di una forchetta, sbriciolali.





2 Adesso passa alla preparazione del cous cous e del sugo di verdure: in una ciotola metti il cous cous, versa l'acqua tiepida e insaporisci con un pizzico di sale. Lascia da parte, il cous cous assorbirà l'acqua e aumenterà leggermente di volume.

Lava le verdure: toglì il gambo ai peperoni, tagliali a metà e toglì i semi all'interno. Spunta le due estremità della carota e pelala. Taglia tutto a pezzetti, mettili in un frullatore e trita finemente.

Versa un filo d'olio in una padella, aggiungi le verdure e fai insaporire con un pizzico di sale. Fai cuocere molto bene, mescolando di tanto in tanto, fino ad asciugare completamente le verdure dalla propria acqua.





3 Aggiungi i tuorli sbriciolati e il cous cous ormai idratato. Continua la cottura per qualche minuto, sempre mescolando, fino a quando non si sarà ben amalgamato il tutto. Prendi le uova private del tuorlo e metti un po' di cous cous con le verdure nell'incavo lasciato dal tuorlo rimosso. Posiziona su un piatto di portata e servi.





CONSERVAZIONE

Le uova ripiene di cous cous sono ottime se consumate subito, ma possono essere conservate anche per un giorno in frigorifero purché siano in un contenitore chiuso ermeticamente.