

PRIMI PIATTI

Cous cous con peperoni e patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

COUSCOUS precotto - 300 gr
PEPERONI del colore preferito - 2
PATATE medie - 3
MANDORLE sfilettate - 150 gr
CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
CUORE DI MANZO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Lavate i peperoni, svuotateli dai semi, rimuovete i filamenti bianchi e tagliateli a pezzi. Sbucciate, sciacquate e tagliate le patate a dadotti. Preparate il brodo che vi servirà per il cous cous mettendo a bollire mezzo litro d'acqua insieme ad una vaschetta di Cuore di Brodo Manzo Knorr. Raccogliete il cous cous in una ciotola, conditelo con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva ed iniziate a sgranarlo mescolandolo.

Insaporite il cous cous con un cucchiaino di cannella in polvere.

A questo punto il brodo starà bollendo, versate tanto brodo bollente quanto ne serve per ricoprire completamente il cous cous oltrepassandolo di un dito.

Coprite la ciotola e lasciate riposare il cous cous per circa 15 minuti o fino a quando sarà ben gonfio e morbido.

Nel frattempo fate scaldare in padella tre cucchiai di olio extravergine d'oliva ed unitevi i peperoni e le patate.

Quando le verdure saranno leggermente ammorbidite, unite alla padella un Cuore di Brodo Manzo Knorr e continuate la cottura delle verdure con successive aggiunte d'acqua calda.

In una padella antiaderente, fate tostare le mandorle sfilettate e, quando avranno preso un bel color nocciola, unitevi il cous cous precedentemente preparato e lasciate insaporire a fuoco medio per un paio di minuti.

Servite il cous cous accompagnato con le verdure stufate.