

PRIMI PIATTI

Cous cous di verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

COUSCOUS 250 gr
FINOCCHI 200 gr
CIPOLLINE 150 gr
PEPERONI 150 gr
PORRI 150 gr
CAVOLO VERZA 150 gr
CAROTE 100 gr
CECI cotti - 100 gr
FAVE cotte - 100 gr
PATATE 100 gr
CURRY

PREPARAZIONE

1 Pulite le verdure e tagliatele a pezzetti, sbollentatele in acqua salata per circa 10 minuti

dal bollore.



2 Scolatele ed unite ai legumi.

Fate scaldare in una padella un fondo d'olio con del curry a piacere.



3 Unite alla padella con il curry le verdure e fatele saltare per pochi minuti.



4 Nel frattempo mettete il brodo a scaldare, aggiungete il cous cous e cuocete per cinque minuti con il coperchio.



5 Servite il cous cous accompagnato dalle verdure.