

SECONDI PIATTI

# Cous cous vegetariano speziato

di: *Lau*

LUOGO: **Europa / Italia**

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



## INGREDIENTI

- 2 bicchieri colmi di cous cous in scatola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 grossa cipolla
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di paprika rossa
- 1 pizzico di cardamomo in polvere
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 peperoncino
- 1 chiodo di garofano sbriciolato
- 1 pizzico di cannella (oppure al posto di tutte le spezie potete usare 2 cucchiaini abbondanti di Garam Masala)
- 2 grosse patate oppure 8 piccole patate novelle
- 1 zuccina
- 3 carote

1 melanzana  
1 peperone  
1 scatola di pelati  
olio  
sale  
pepe.

## PREPARAZIONE

- Versate abbondante olio in una pentola dal bordo alto ed imbiondite la cipolla sminuzzata e lo spicchio d'aglio e il peperoncino sbriciolato, appena prendono colore versate le spezie (oppure il Garam Masala) e lasciate soffriggere a fuoco vivace per 2 minuti circa. Pelate le patate, tagliatele a tocchetti (oppure utilizzate le patate novelle intere) e versatele nella pentola lasciandole scottare per qualche minuto e rigirandole frequentemente.

Tagliate quindi la zucchina, le carote, la melanzana e il peperone a tocchetti e scottate il tutto a fuoco alto per 1 minuto circa, poi abbassate il fuoco e versate un po' d'acqua (un bicchiere circa) per evitare che si brucino.

Coprite con un coperchio lasciando sobbollire per una decina di minuti mescolando ogni tanto.

Aprite la scatola di pelati e versateli nella pentola sminuzzandoli con la forchetta in modo che la salsa si amalgami alle verdure.

Salate e pepate e coprite ancora col coperchio cuocendo a fiamma dolce per 15 minuti circa.

Mettete ora a bollire due bicchieri d'acqua in una pentola (dovete bollire tanta acqua quanto cous cous utilizzate), appena inizia il bollore levatela dal fuoco e versatela nel recipiente dove avrete versato i due bicchieri abbondanti di cous cous.

Mescolate con vigore e lasciate riposare per 5 minuti, in modo che la semola si gonfi d'acqua.

Nel frattempo controllate la cottura delle patate con una forchetta, se sono dure alzate il fuoco e lasciate cuocere ancora 5/10 minuti, altrimenti potete spegnere la fiamma.

Sgranellate ora la semola del cous cous con una forchetta aggiungendo un filo d'olio in modo che ogni granello si separi dall'altro.

Adagiate in un largo recipiente il cous cous così sgranellato e in un lato dello stesso recipiente versate la salsa di verdure e patate.

Servite caldo e buon appetito