

PRIMI PIATTI

## Couscous con tonno fagioli e verdure fresche

di: *mariagabry*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **60 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il cous cous con tonno, fagioli e verdure fresche è un primo piatto che ben si presta anche ad essere consumato come piatto unico fuori casa. Questo tipo di piatto risolve diversi problemi: si può preparare in pochissimo tempo, si conserva benissimo, può essere consumato a qualsiasi temperatura (ma sempre meglio più freddo che caldo) ed è facile da trasportare per essere consumato anche sul lavoro...beh non vi resta che provarlo.

### INGREDIENTI

COUSCOUS precotto - 250 gr  
FAGIOLI già cotti - 250 gr  
TONNO a filetti - 300 gr  
ACQUA 250 ml  
POMODORI CILIEGINI 20  
CAROTE 2  
CIPOLLE 1  
LIMONE 1  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Sgranate il cous cous con l'olio extravergine d'oliva, aggiungete anche un pizzico di sale.





2 Misurate l'acqua bollente e versatela sul cous cous.



3 Coprite con della pellicola trasparente e mettete da parte a reidratarsi.



4 Pulite le carote e riducetele a striscioline con l'aiuto di un pela-patate.



5 Affettate molto finemente la cipolla ed unitela alle carote.



**6** Tagliate i pomodorini in quarti ed uniteli al resto delle verdure.



7 Unite anche i fagioli già cotti.



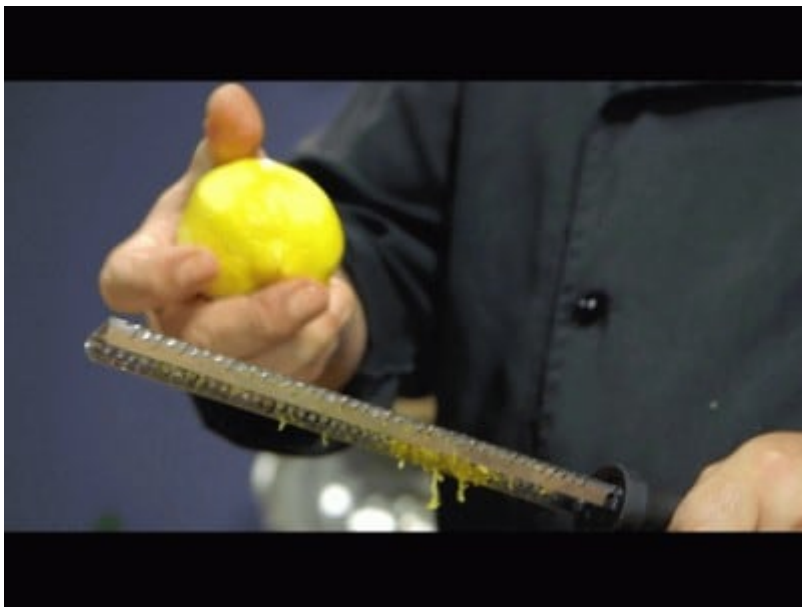
8 Sminuzzate il tonno ed unite anch'esso.



9 Tritate il prezzemolo ed unitelo alla ciotola con gli altri ingredienti.



10 Insaporite con la scorza grattugiata ed il succo di limone.



11 Condite con l'olio extravergine d'oliva ed il sale.





12 Coprite le verdure e lasciatele insaporire per un'oretta.



13 Condite il cous cous ormai reidratato con le verdure messe da parte.



14 Servite il cous cous tiepido o freddo.