

SECONDI PIATTI

## Zucchine tonde ripiene di couscous

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Cerchi un piatto unico, simpatico originale, che sia anche piatto unico o che vada bene per una cena sfiziosa tra amici? Prova la ricetta delle **zucchine tonde ripiene di couscous** sono la soluzione ideale! Si tratta infatti di un piatto insolito, bello da vedere e buono da mangiare. La sua preparazione è molto semplice e non richiede grande esperienza in cucina, ma grazie a questo piatto farete davvero un figurone! Provate questa versione che può essere anche un semplice punto di partenza perché si presta diverse modifiche sul genere.

E se amate il cous cous ti proponiamo anche una versione al piatto: cous cous con verdure estive, buonissimo!

## INGREDIENTI

zucchine tonde  
carne macinata di agnello  
couscous  
spezie per couscous  
ceci cotti  
patate  
sale  
olio.

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle **zucchine tonde ripiene di couscous** per prima cosa è necessario tagliare la calotta e svuotare delle zucchine tonde.



- 2 Preparare un impasto con carne macinata di agnello, couscous, un cucchiaio di spezie miste per couscous, sale e un filo di olio.



3 Aggiungere dei ceci lessati con un po' della loro acqua e amalgamare bene.



4 Riempire le zucchine.



- 5 Sistemare sopra la calotta tagliata, contornare di patate a tocchetti, oliare e infornare a 200°C fino a doratura.



- 6 Sfornare, far riposare per una mezz'ora e servire.



## NOTE

**Il cous cous contiene glutine?**

Sì perché deriva dal grano, ma in commercio puoi trovare anche quello di mais.

**Non ho le spezie per cous cous, con cosa posso sostituirle?**

Potresti sostituirle con paprika dolce o piccante, curry e curcuma.

**Potrei omettere i ceci?**

Certo che puoi!