

Cuscus con carote e uovo

Autore: Grazia cucina

Ingredienti:

Per 2 persone

2 carote, 150gr di cuscus, 30gr di fagiolini, 30gr di fave, 30gr di piselli

1 piccola cipolla, 100gr di yogurt,

1/2 cucchiaino di spezie miste (cumino, peperoncino, coriandolo)

2 uova

olio, sale

Portate a ebollizione 150ml di centrifugato di carota con 2 prese di sale e 2 cucchiaini di olio. Potete anche lessare le carote per poi disfarle con un minipimer nel liquido di cottura e passarle al setaccio per raccogliere i 150ml.

Fuori dal fuoco versate nel succo 150 gr di cuscus e seguite le istruzioni della confezione di cuscus per la cottura. Di solito occorrono circa 100 ml di liquido per 70-100gr di cuscus.

Tagliate a pezzetti 30 gr di fagiolini, lessateli per 10 minuti

Cuocete per 5 minuti 30 gr di fave e 30 gr di piselli. Spellate le fave.

Affettate finemente 1 cipollotto, saltatelo in padella con 2 cucchiaini di olio, salate, unite le verdure e fate insaporire per 5 minuti.

Fuori dal fuoco mescolate il cuscus sgranato con le verdure. Disponete il cuscus nei piatti aiutandovi con un anello coppapasta.

Sbattete 100g gr di yogurt (o panna) con 1/2 cucchiaino di spezie miste (cumino, peperoncino, coriandolo) mettetene un cucchiaino a lato del cuscus.

Friggete le uova in un padelline con un filo di olio. Distribuitene uno per piatto, aggiungete qualche scaglia di sale speziato e servite.