

Cous cous con verdure

<https://www.ricettedalmondo.it/cous-cous-con-verdure.html>

Ingredienti (per 4 persone)

Per il Cous Cous:

240 gr di cous cous, 210 ml di acqua, 3 cucchiaini di olio d'oliva (extravergine)

Per il Condimento di Verdure:

1 melanzana, 2 zucchine, 1-2 di carote, 2 peperoni (1 giallo e 1 rosso), 10 pomodorini

1 cipollotto, 1 spicchio di aglio, 5 cucchiaini di olio d'oliva (extravergine), qualche foglia di basilico (fresco), q.b. di sale

Preparazione

Per preparare il cous cous con verdure iniziate a preparare tutte le verdure che vi serviranno per la realizzazione della ricetta. Spuntate la melanzana e le zucchine, lavatele ed asciugatele quindi tagliatele riducendole a cubetti. Procedete analogamente con la carota, spuntatela, pelatela, sciacquatela e tagliate anche questa a cubetti. (le verdure saranno più belle se avranno tutte più o meno la stessa dimensione). Tagliate i peperoni a metà eliminate il picciolo, i semi e i filamenti e tagliateli a striscioline e a pezzetti. Infine tagliate a metà anche i pomodorini lavati. In un wok (o comunque una pentola capiente) fate riscaldare l'olio con il cipollotto tritato e lo spicchio d'aglio e quando si saranno ammorbiditi aggiungete le verdure, unite prima carote, melanzane e zucchine e dopo 10 minuti unite anche i peperoni, salate e fate cuocere il tutto fin quando le verdure non saranno cotte, solo verso la fine della cottura aggiustate di sale. Nel frattempo cuocete anche il cous cous, portate ad ebollizione l'acqua e quando bolle spegnete il fuoco, aggiungete l'olio e versate a pioggia il cous cous, pareggiatelo, coprite con un coperchio e lasciatelo riposare una decina di minuti. Trascorso questo tempo sgranate il cous cous con un forchetta, poi mettetelo da parte a raffreddare. Quando le verdure saranno cotte spegnete il fuoco, aggiungete i pomodorini e mescolateli con le verdure ancora calde, fate intiepidire ed unite anche il cous cous. Infine unite il basilico tritato e mescolate bene il tutto facendo attenzione a non rompere le verdure. Mescolare.

Il vostro cous cous con verdure è pronto, servitelo a piacere tiepido o freddo.