



:

COUS COUS DI VERDURE

Ingredienti

280 gr di cous cous + 320 gr di acqua bollente + 1 cucchiaio di olio extravergine

2 zucchine

1 melanzana media

½ peperone giallo

½ peperone rosso

10 pomodorini ciliegina Basilico

fresco

Sale

Prezzemolo fresco

Olio extravergine

2 cucchiaini di olive nere (facoltativo)

Preparazione

Prima di tutto, pesare il cous cous e porlo in una ciotola.

Fare bollire l'acqua indicata con un pizzico di sale. Quando risulta bollente, versare l'acqua nel cous cous. Girare con un cucchiaio. Aggiungere l'olio. Coprire con un coperchio e lasciare riposare per 5 minuti. Sgranare con una forchetta per separare i chicchi. Se necessario, aggiungere un altro cucchiaio di olio. Lasciare riposare a temperatura ambiente. Nel frattempo preparare le verdure tagliandole tutte a cubetti uguali. I pomodorini in 4 parti.

Scaldare in una padella ampia tre cucchiaini di olio. Aggiungere le melanzane per prime. Saltarle a fuoco vivace per farle dorare bene, ci vorranno 4 minuti. Aggiungere poi i peperoni. Abbassare la fiamma, inserire 2 cucchiaini di acqua e fare cuocere per altri 3 minuti. Infine inserire la dadolata di zucchini ed il Basilico. Fare cuocere a fuoco vivace per ancora 3 minuti. Aggiungere i pomodorini (se si vuole anche le olive nere), girare ed aggiungere sale, prezzemolo ed un altro filo d'olio.

Da ultimo inserire alla padellata il cous cous e saltare il tutto per 2 minuti, aggiungendo ancora un filo d'olio se necessario.