



COUS COUS CON VERDURE

INGREDIENTI X 4 PERSONE CIRCA

MEZZA COSTA DI SEDANO

1 CIPOLLA BIANCA PICCOLA

UN QUARTO DI PORRO (LA PARTE BIANCA)

2 CAROTE PICCOLE

2 ZUCCHINE (MEGLIO SE DI STAGIONE)

3 POMODORI SAN MARZANO (MEGLIO SE DI STAGIONE) O 250 ML DI PASSATA DI POMODORO.

QUESTA È LA RICETTA BASE POI POSSIAMO SBIZZARRIRCI ED AGGIUNGERE TUTTE LE VERDURE DI STAGIONE CHE VOGLIAMO

BRODO VEGETALE QB

200 / 250 GR DI COUS COUS INTEGRALE

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E SALE Q.B.

PREPARAZIONE:

Per il condimento:

sminuzziamo tutte le verdure in un mixer da cucina, **IMPORTANTE** non devono venire frullate ma sminuzzate. In una casseruola facciamo scaldare un po' di olio versiamo le verdure sminuzzate aggiungiamo un po' di acqua un pizzico di sale e lasciamo cuocere per circa 40 minuti. A metà cottura aggiungiamo la passata di pomodoro e finiamo di cuocere. A fine cottura aggiustiamo di sale.

Per il Cous Cous :

Prendiamo una padella antiaderente scaldiamo un po' di olio e versiamo il Cous Cous; facciamolo tostare per circa 5 minuti e poi aggiungiamo un po' di brodo vegetale ed una buona parte del condimento. Lasciamo amalgamare bene i sapori mescolando di continuo per altri 5 minuti circa ed aggiungendo brodo se necessario. Non deve risultare troppo asciutto. Assaggiamo se è cotto e giusto di sale. Infine prima di servire aggiungiamo il resto del condimento ed un filo di olio a crudo e.....

BUON APPETITO!!!!

NOTA: questo è come lo faccio io per i vostri cuccioli ma se vogliamo trasformarlo in un piatto per mamma e papà lasciamo le verdure un po' più grandi e aggiungiamo pure qualche spezia a piacere!

