

Cuscus estivo

Il **cuscus estivo** è un ottimo primo piatto a base di cuscus, peperoni, melanzane e zucchine. Può essere gustato anche il giorno dopo, a temperatura ambiente e si adatta benissimo a un pranzo fuori casa, anche in ufficio. Servito in piccoli bicchierini il **cuscus estivo** può fare anche da antipasto. In tal caso dimezzare le dosi.

Per preparare il **cuscus estivo** ho utilizzato un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poichè avviene per assorbimento in soli 5 minuti. La proporzione acqua-cuscus è sempre da verificare sulla confezione perchè dipende dal tipo di cuscus acquistato. Può andare da 1:1 (ad esempio 100 g di cuscus e 100 ml di brodo) a 1:2 (100 g di cuscus e 200 ml di brodo).

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione dei peperoni

- 300 g di peperoni rossi
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio

Per la preparazione delle zucchine

- 300 g di zucchine
- 1 cipolla rossa di Tropea
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo

Per la preparazione delle melanzane

- 300 g di melanzane
- Sale
- Olio di semi di arachide per friggere

Per completare la preparazione

- 320 g di cuscus
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 400 ml di Brodo vegetale
- Sale

PREPARAZIONE

Preparazione dei peperoni

- Accendere il grill del forno e disporre la griglia ad una ventina di centimetri dalle resistenze.
- Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e metterli in una teglia, quindi infornarli.
- Farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno sbruciacchiati.
- Ritirarli, metterli in un piatto e coprirli con una ciotola rovesciata. Lasciarli così riposare per 5 minuti. In questo modo si spelleranno meglio.
- Spellarli, aprirli, eliminare i semi e ridurli a filetti di un centimetro di spessore, da cui ricavare dei quadratini. Conservare e filtrare il liquido che contengono.
- Condirli in una ciotola con un filo d'olio, un po' del loro liquido, sale, prezzemolo e aglio tritati.

Preparazione delle zucchine



- Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente. Se sono molto sporche spazzolarle delicatamente.
- Tagliare e scartare le estremità, quindi affettarle nello spessore di un centimetro e ricavare dei cubetti.
- Pelare la cipolla, affettarla nello spessore di 4-5 millimetri, tagliare le fette a metà e ricavarne dei piccoli cubetti.
- Mettere l'olio in una padella assieme alle verdure a cubetti. Portarla sul fuoco e farla dolcemente soffriggere per un paio di minuti.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per un paio di minuti mescolando con un cucchiaio di legno.
- Abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 5 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- La cottura avviene grazie all'acqua contenuta nelle zucchine. Se il fondo tende ad asciugarsi troppo unire qualche cucchiaio di acqua o di brodo vegetale.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma e cuocere per altri 5 minuti, mescolando spesso.
- Spegnere il fuoco, unire del prezzemolo tritato, mescolare e coprire.

Preparazione delle melanzane

- Lavare le melanzane, scartare l'estremità con il picciolo e tagliarle a cubetti di un centimetro abbondante di lato.
- Metterli in un colino, salare leggermente e mescolare.
- Lasciarle così riposare per una ventina di minuti. Mescolare di tanto in tanto in modo che perdano il liquido di vegetazione.
- Scaldare abbondante olio in una padella. Quando è molto caldo, la temperatura giusta è 180°C, friggere le melanzane immergendone poche alla volta e movendole spesso con una paletta affinché non si attacchino tra loro.
- Quando si sono uniformemente dorate, scolarle accuratamente con un mestolo forato e passarle sulla carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

Per completare la preparazione

- Mettere il cuscus in una ciotola, unire l'olio, mescolare, quindi coprirlo con il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti.
- Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro. Regolare di sale.
- Unire le verdure mescolando delicatamente. Aggiungere altro prezzemolo tritato a seconda del gusto personale.
- Coprire bene la ciotola e metterla una mezz'ora in frigorifero prima di servire.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Il **cuscus estivo** si può conservare per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo lasciarlo per mezz'ora a temperatura ambiente ed unire un filo d'olio.