

Cuscus alle zucchini

Il **cuscus alle zucchini** è un ottimo primo piatto a base di cuscus, fresco e leggero, adatto alle calde giornate estive. Può essere gustato anche il giorno dopo, a temperatura ambiente e si adatta benissimo a un pranzo fuori casa, anche in ufficio. Per la sua preparazione preferite zucchini chiare, che sono più saporite e compatte, e la cipolla rossa di Tropea, dolce e carnosa.

Servito in piccoli bicchierini il **cuscus alle zucchini** può fare anche da antipasto. In tal caso dimezzare le dosi.

Per preparare il **cuscus alle zucchini** ho utilizzato un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poiché avviene per assorbimento in soli 5 minuti. La proporzione acqua-cuscus è sempre da verificare sulla confezione perché 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
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Preparazione delle zucchini

- 500 g di zucchini
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale

Preparazione delle cipolle

- 250 g di cipolle rosse di Tropea
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 4 foglie di basilico
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 pizzico di zucchero

Per completare la preparazione

- 320 g di cuscus
- Olio extravergine di oliva
- 600 ml di Brodo vegetale caldo
- Sale
- foglia di menta per decorare

PREPARAZIONE

Preparazione delle zucchini

- Lavare le zucchini 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.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente assieme all'aglio spellato e privato del germoglio interno. Io di solito uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere l'olio in una padella assieme al trito di aglio e prezzemolo.
- Portarla sul fuoco e farlo appena dorare. È importante una fiamma dolce e un soffritto delicato perché l'aglio si brucia molto in fretta.
- Alzare la fiamma, unire le zucchini e mescolare bene.
- Unire un pizzico di sale, mescolare e cuocere per 5 minuti a fiamma media. Se vi piace la zuccina molto morbida mettete il coperchio, se vi piace più croccante cuocere scoperto.
- La cottura avviene grazie all'acqua contenuta nelle zucchini. Se il fondo tende ad asciugarsi troppo unire qualche cucchiaino

di acqua o di brodo vegetale.

- Trascorso il tempo indicato assaggiare per regolare di sale e valutare il grado di cottura.
- Spegnerne e tenere da parte coperto.

Preparazione delle cipolle

- Pelare le cipolle, affettarle nello spessore di 4-5 millimetri, tagliare le fette a metà e ricavarne dei piccoli cubetti.
- Mettere l'olio in una padella assieme alla cipolla e alle foglie di basilico spezzate a metà.
- Portarla sul fuoco e attendere che cominci a sfrigolare.
- Mescolare bene, quindi unire un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- Cuocere per 5 minuti coperto a fiamma medio bassa.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare ed eliminare le foglie di basilico.
- Alzare la fiamma, unire un pizzico di zucchero e mescolare di continuo fintanto che la cipolla non è ben lucida e caramellata.
- Spegnerne e tenere da parte coperto.

Per completare la preparazione

- Mettere il cuscus in una ciotola, unire un filo d'olio e mescolare bene.
- 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. Assaggiare per regolare di sale.
- Unire le verdure con tutto il loro fondo di cottura, mescolare bene e lasciar riposare una mezzoretta in frigorifero prima di servire decorando con le foglioline di menta e 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 alle zucchini** si può conservare per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo lasciarlo per mezz'ora a temperatura ambiente ed unire un filo d'olio.