

Cuscus con fagioli e peperoni

Il **cuscus con fagioli e peperoni** è un primo piatto a base di verdura vegetariano e vegan. Nutrizionalmente molto completo abbina cereali, proteine e vitamine... ed è veramente delizioso! Perfetto anche come piatto unico.

Il **cuscus con fagioli e peperoni** è ottimo servito freddo, anche come pranzo alternativo in ufficio. Facile da preparare è adatto anche alle diete ipocaloriche. Servito in piccoli bicchierini il **cuscus con fagioli e peperoni** può fare anche da antipasto. In tal caso dimezzare le dosi.

Per preparare il **cuscus con fagioli e peperoni** 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

- **2** persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione del condimento

- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- 1 peperone giallo
- 4 rametti di prezzemolo
- 125 g di fagioli rossi già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 ml di Brodo vegetale

Per la preparazione del cuscus

- 150 g di cuscus
- 300 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Spellare la cipolla, tagliarla a metà ed affettarla.
- Lavare il peperone, rimuovere il picciolo, le parti bianche e tagliarlo a piccole listarelle lunghe 3-4 centimetri e piuttosto sottili (mezzo centimetro al massimo).
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Scolare i fagioli dal liquido di governo. Se si usano i fagioli in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Mettere in una padella l'olio e le cipolle. Portarla sul fuoco e far cuocere per un paio di minuti le cipolle. Unire i peperoni, un pizzico di sale, un cucchiaio di prezzemolo tritato, il brodo vegetale e cuocere per 12-15 minuti coperto a fiamma media. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo.
- Nel frattempo mettere il cuscus in una ciotola, 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.
- Unire al cuscus i fagioli, i peperoni con il loro fondo di cottura, l'olio e mescolare.
- Servire decorando con il restante prezzemolo.

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 con fagioli e peperoni** è ottimo anche il giorno dopo. Conservarlo in frigorifero, ben coperto, e lasciarlo per mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.