

Cuscus alle verdure

Il **cuscus alle verdure** 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.

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

Per preparare il **cuscus alle verdure** 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

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di cuscus
- 200 ml di Brodo vegetale caldo
- 1 peperone giallo di piccole dimensioni
- 2 pomodori rossi
- 1 carota
- Sale
- 2 spicchi di aglio
- 8 olive nere
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Mettere il cuscus in una ciotola, unire un filo d'olio e mescolare.
- Unire il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti.
- Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro.
- Tenerlo da parte coperto.
- Lavare il peperone, eliminare il torsolo, tagliarlo a listarelle dalle quali ricavare dei cubettini da mezzo centimetro di lato.
- Lavare i pomodori, affettarli nello spessore di mezzo centimetro e ricavarne dei cubetti eliminando i semi.
- Lavare la carota, pelarla con il pelapatate per eliminare lo strato più esterno, tagliarla a listarelle e ricavarne dei cubetti.
- Mettere le carote assieme ai peperoni, unire un pizzico di sale e mescolare.
- Mettere i pomodori in una ciotola, unire l'aglio spellato, un pizzico di sale e mescolare.
- Snocciolare le olive e tagliarle in 4 parti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, eliminando l'aglio dai pomodori, condire con l'olio ed un cucchiaino di prezzemolo tritato e mescolare.
- Far riposare per un'ora in frigorifero prima di servire.

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

