Cous cous alle verdure

Ingredienti

- 160 grammi Cous cous precotto
- 320 grammi Acqua calda
- 30 grammi Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino Curcuma in polvere
- sale
- 180 grammi carote
- 180 grammi melanzane
- 100 grammi Pomodori ciliegino
- 1 Peperoncino fresco
- 1 cipollotto
- 1 spicchio aglio
- 180 grammi zucchine
- 100 grammi taccola
- 10 grammi zenzero
- menta

Preparazione

Per preparare il couscous di verdure, cominciate occupandovi della pulizia e del taglio delle verdure e degli aromi necessari per la ricetta. Tagliate il peperoncino a listarelle e privatelo dei semini interni. Lavate e mondate le verdure, quindi tritate grossolanamente il cipollotto e tagliate la melanzana prima a fette, poi a bastoncino ed infine a cubetti.

Procedete con le carote: tagliatele prima a rondelle leggermente diagonali, e poi da esse ricavate dei fiammiferini. Ripetete lo stesso taglio anche per le zucchine. Tenendo anche in questo caso un taglio leggermente diagonale, tagliate le taccole a tocchetti.

Tagliate infine anche i pomodorini a metà nel senso della lunghezza. Disponete quindi sul fornello una larga padella tipo wok, e scaldatevi un filo d’olio. Soffriggetevi brevemente il peperoncino e lo spicchio d’aglio sbucciato intero, e appena l’olio si sarà insaporito aggiungete per prime le melanzane e il cipollotto. Lasciate che le melanzane si scottino a dovere, senza aggiungere altro olio per evitare che si impregnino troppo, quindi unite le carote e dopo pochi minuti le taccole e le zucchine. Regolate di sale

e di pepe.

Spadellando, portate le verdure a cottura a fiamma vivace (basteranno pochi minuti), quindi rimuovete l’aglio e unite i pomodorini . Proseguite la cottura ancora 1-2 minuti, poi spegnete il fuoco: le vostre verdure sono pronte. Come ultimo tocco, grattugiatevi lo zenzero, amalgamate bene e tenete da parte.

Occupatevi adesso del couscous: noi abbiamo utilizzato couscous precotto, più veloce e semplice da preparare. Versatelo in una ciotola capiente, condite con il sale, la curcuma (che conferirà al couscous il suo tipico colore oltre ad una nota aromatica in più) e l’olio, amalgamate e coprite il tutto con l’acqua calda.

Sigillate con pellicola trasparente e attendete 2 minuti: trascorso questo tempo, il couscous è pronto. Sgranatelo accuratamente, rovesciandolo in un vassoio e separando i chicchi con una forchetta. È il momento di impiattare! Ponete le verdure al centro di ogni piatto di couscous, e profumate con le foglioline di menta spezzettate a mano. Il couscous alle verdure è pronto da gustare!