



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

DANTE

Scrivi a ricettedifamiglia@oliodante.com
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

COUS COUS DI VERDURE ALL'ORIENTALE

www.dolciagogo.it



Ingredienti:

1 carota
1 zucchina
1 melanzana
2 pomodori
1/2 cipolla tritata
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino di zenzero in polvere
Olio d'Oliva Extravergine Dante q.b.
sale e pepe q.b.
280 g di cous cous precotto
brodo vegetale q.b.

Preparazione:

Fate rosolare dolcemente la cipolla in 2 o 3 cucchiai di olio d'oliva, poi unite la cannella e lo zenzero e cuocete ancora 2 minuti. Unite le verdure pulite e tagliate a pezzetti poi i pomodori che avrete pelato e a cui avrete eliminato i semi, un po' di pepe e sale. Bagnate con un paio di bicchieri di brodo vegetale. Coprite e lasciate cuocere almeno 20 minuti. Preparate il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione. Servitelo accompagnato dalle verdure. Completate con un filino di olio d'oliva a crudo e un pizzico di peperoncino se piace.

