



## COUS COUS INTEGRALE CON VERDURE SPEZIATE

dolciarmonie.blogspot.it



### Ingredienti per 2 persone:

150 g di cous cous di grano duro integrale  
mezzo bicchierino di Olio Extravergine d'Oliva Dante  
2 peperoni rossi  
100 g di fagiolini freschi  
1 chiodo di garofano  
la punta di un cucchiaino di semi di cumino  
mezzo cucchiaino di salsa harissa  
200 ml di brodo vegetale

### Preparazione:

In una padella versate l'olio , scaldatelo, aggiungete i peperoni tagliati a tocchetti e il fagiolino tagliato a pezzetti, regolate di sale, aggiungete il chiodo di garofano, fate rosolare il tutto per circa 10 minuti ed unite a cottura quasi ultimata i semi di cumino. Nel frattempo ponete il cous cous in un piatto e fatelo rinvenire versando sopra il brodo vegetale bollente, aggiungete un cucchiaino d'olio e sgranatelo con l'aiuto di una forchetta, fatelo riposare per 5 minuti. Passato il tempo di riposo versate il cous cous in padella con le verdure, accendete il fuoco, aggiungete la salsa harissa e amalgamate il tutto facendolo cuocere per circa 3 minuti. Spegnete il fuoco, ponete il cous cous sul piatto di portata e servite tiepido o freddo.