



IL COUSCOUS ALLE VERDURE CON PESTO VERDE AROMATICO

panzaepresenza.blogspot.it



Ingredienti:

1 kg di couscous precotto
3 limoni
una manciata di mandorle tostate
1 melanzana
5 zucchine genovesi
3 peperoni di vario colore
50 g tra basilico, menta, prezzemolo
Olio Extravergine d'Oлива Dante q.b.
acqua calda
un peperoncino verde piccante

Preparazione:

Tagliare la melanzana a dadini e metterla a mollo in acqua e sale. Affettare le zucchine genovesi e metterle in uno scolapasta con del sale sopra. Tagliare i peperoni a bastoncino. Friggere separatamente le tre verdure. Preparare il pesto verde frullando in un mixer il basilico, la menta, il prezzemolo con un pizzico di sale e dell'olio. Seguire le indicazioni contenute nel pacco per la preparazione del couscous (7 bicchieri e mezzo di couscous e 7 bicchieri e mezzo di acqua calda salata). Dopo il necessario riposo di cinque minuti, dopo averlo sgranato con una forchetta ed aver messo una nocciolina di burro, condirlo con il pesto verde, i limoni spremuti, le verdure fritte, il peperoncino piccante tagliato finemente e le mandorle tostate tagliate a filetti con un coltellino. Consumarlo sia freddo di frigorifero che a temperatura ambiente.