



COUS COUS FREDDO ALLE VERDURE

blog.cookaround.com/lericettetipicheitaliane/



Ingredienti:

250 g di cous cous precotto
200 ml di brodo vegetale tiepido
2 peperoni rosso
2 zucchine
1 cipolla rossa di Tropea
1 spicchio di aglio
sale fino q.b.
pepe nero q.b.
Olio Extravergine di Oliva Dante

Preparazione:

Laviamo ed asciugiamo i peperoni, eliminamo la parte centrale e i semi quindi tagliamoli a listarelle, dopodichè li cuociamo in forno su una placca foderata con carta da forno per circa 10 minuti. Laviamo ed asciugiamo le zucchine, tagliamole a rondelle o tocchetti quindi le facciamo cuocere in padella con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e pepe e uno spicchio d'aglio per circa 15 minuti. Affettiamo finemente la cipolla rossa di Tropea lasciandola cruda. Versiamo il cou cous precotto in una ciotola, versiamo il brodo vegetale tiepido e 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, mescoliamo bene lasciamo riposare per 5 minuti dopodichè lo sgraniamo bene con una forchetta. Aggiungiamo al cous cous sgranato le verdure precedentemente preparate, regoliamo di sale e pepe, olio extravergine di oliva. Facciamo riposare in frigorifero il cous cous freddo alle verdure per circa un'ora prima di servire.