



COUS COUS AROMATICO, CAROTE E ZUCCHINE

blog.giallozafferano.it/cosaceinpentola/



Ingredienti:

Cous Cous
Acqua (pari quanto il volume del cous cous)
Sale
Olio EVO (io Dante)
1 noce di burro
Per condire:
Zucchine
Carote
Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, salvia, rosmarino)
1 spicchio d'aglio
Sale
Parmigiano grattugiato

Preparazione:

Mettere in una pentola l'acqua necessaria per il cous cous, il sale e spegnere appena bolle, versando il cous cous (oleato precedentemente con un cucchiaino d'olio). Coprire per 2 minuti all'incirca e sgranare con la forchetta o le mani come tradizione vuole. Unire 1 noce di burro e mescolare. Intanto tagliare a dadini o triangolini le verdure. In un wok con l'olio e l'aglio in camicia, far saltare le nostre verdure e verso fine cottura aggiungere il trito di erbe, lavate e asciugate precedentemente. Salare le verdure e servire il cous cous insieme alle verdure aromatizzate e una spolverizzata di parmigiano.