

Couscous alle verdure

Categoria: Saperi dal Mondo - Marocco



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min Cottura: 20 min Dosi per: 4 persone
 Costo: Medio Difficoltà: Bassa

Il couscous alle verdure è un piatto di derivazione nordafricana e mediterranea, che viene preparato con semola di grano duro ridotta in grani finissimi unita a verdure stufate; spesso si usa accompagnare il couscous con una salsa rossa e piccante chiamata **Harissa** (per la ricetta clicca [qui](#)), a base di peperoncino che è originaria della Tunisia.

Questo couscous alle verdure è un piatto fresco ed estivo, non troppo calorico, un'ottima idea da portare con sé ad un pic nic o a una gita fuori porta.



Ingredienti per il couscous

» Acqua 270 ml circa	» Couscous precotto 250 gr
» Burro 2 noci	» Olio extravergine di oliva 2 cucchiari

...per le verdure

» Aglio uno spicchio	» Melanzane 1 media	» Pomodori ciliegino 8
» Basilico (o prezzemolo) qualche foglia	» Olio extravergine di oliva 5 cucchiari	» Sale q.b.
» Carote 1 media	» Peperoncino fresco piccante 1	» Zucchine 2 piccole
» Cipolle 1 media o 1 cipollotto grande		

...per condire

» Harissa a piacere

Preparazione



Lavate, asciugate e tagliate a tocchetti piuttosto piccoli la melanzana che salerete e porrete in un colapasta per almeno 20 minuti a perdere la propria acqua (1). Iniziate a preparare il couscous mettendo l'acqua in una pentola larga e capiente, portatela ad ebollizione, poi versatevi un cucchiaino di sale, aggiungete il couscous a pioggia (2), due cucchiari di olio, mescolate e poi spegnete il fuoco. Livellate bene il couscous (3) con un cucchiaio e lasciate riposare 2 minuti in modo che la semola assorba l'acqua.



Trascorso il tempo necessario, aggiungete due noci di burro (4), fate cuocere dolcemente per altri 2 minuti, poi spegnete il fuoco e, servendovi di una forchetta, sgranate bene il couscous (5) che lascerete da parte. A questo punto lavate e tagliate a cubetti la zuccina, la carota e i pomodorini. Sbucciate l'aglio, tagliate a pezzettini il peperoncino e poneteli a rosolare in una padella capiente assieme a 5 cucchiari di olio e il cipollotto tritato (6).



Aggiungete quindi le carote (7), le zucchine (8) e le melanzane (9) sgocciolate.



Fate stufare a fuoco dolce per altri 5 minuti fino a che saranno leggermente cotte, ma non sfatte, poi salate e spegnete il fuoco. Appena le verdure saranno intiepidite, unite i pomodorini (11) e versate tutto in un contenitore insieme ad il couscous con qualche foglia di basilico spezzettato (12). Servite il couscous alle verdure guarnendolo con delle foglie di basilico.

Consiglio

Volendo, potete scegliere di preparare e di servire il cous cous alle verdure in quest'altra maniera: stufate le verdure tagliandole a pezzi piuttosto grossolani e aggiungendo del brodo; dopo aver cotto il couscous, ponetelo al centro del piatto formando una specie di piccola montagna, ai bordi della quale disporrete tutto intorno le verdure cotte, con un po' del loro brodo.

Al couscous di verdure potete aggiungere dei ceci lessati, legumi molto utilizzati nella cucina araba, oppure dei peperoni rossi o gialli tagliati a listarelle sottili che farete stufare assieme alle altre verdure.

La semola utilizzata per preparare il couscous, inoltre, può essere aromatizzata (in fase di cottura) con del curry o dello zafferano, che oltre a conferirle un ottimo aroma, la colorerà di un giallo intenso.

