

CANNAMELA

Cous Cous con carne



Ingredienti

- 200g cous cous precotto
- 350g spezzatino di manzo
- 350g spezzatino di pollo
- 9g (3 cucchiaini colmi) Spezie per Cous Cous CANNAMELA
- 120g cipolla
- 370g pomodori maturi
- 300g carote
- 300g zucchine
- 80g ceci lessati
- 20g burro
- 20g olio extravergine d'oliva
- 1/2 cucchiaio sale grosso



Porzioni
4 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
506.25*

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In un'ampia casseruola versate la carne di manzo a pezzetti, l'olio, le cipolle tritate, i pomodori tagliati in quattro e privati dei semi e le Spezie per Cous Cous CANNAMELA.
- 2** Coprire il tutto a filo d'acqua e lasciare cuocere per 1 ora.
- 3** Intanto pelate le carote e tagliatele a rondelle spesse circa 1 cm; lavate le zucchine e tagliatele a tocchetti.
- 4** Al sugo in cottura aggiungete il pollo, i ceci scolati e le carote.
- 5** Cuocete per 30 minuti ed ultimate con le zucchine, proseguendo la cottura per altri 20 minuti. Regolate di sale.
- 6** Preparate il cous cous secondo le indicazioni riportate sulla confezione ed unite il burro fuso fregando e sgranando la semola tra le mani o con l'aiuto di una forchetta.
- 7** Raccogliete il cous cous in un piatto fondo formando un cono.
- 8** Versate la carne al centro del cous cous, irrorate a piacere con due mestoli abbondanti di brodo di cottura caldo e servite.