

Cous cous con verdura e frutta



Ingredienti

- 200g cous cous precotto
- 5 albicocche disidratate ammollate in acqua
- 20g uvetta ammollata
- 150g cipolla
- 250g carote grattugiate
- 300g legumi misti lessati (ceci, fagioli)
- 600g melanzane mondate e tagliate a dadini
- 40g olio extravergine di oliva
- 5g Spezie per Cous Cous CANNAMELA
- peperoncino liofilizzato CANNAMELA
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
1*



Preparazione

- 1** Friggete uniformemente in olio extravergine le melanzane, poi scolatele, trasferitele su carta da cucina e salatele. Conservatele in caldo.
- 2** In una casseruola soffriggete in olio la cipolla e le carote.
- 3** Unite i legumi e 5 g di Spezie per Cous Cous Cannamela.
- 4** Ricoprite con acqua e cuocete per 10 minuti prima di controllare di sale. (foto 2)
5. Unite la frutta disidratata tagliando le albicocche in 4 spicchi. Insaporite ancora per 5 minuti.
- 5** Cuocete il cous cous nel modo consueto, poi distribuitelo sul piatto da portata.
- 6** Cuocete il cous cous nel modo consueto, poi distribuitelo sul piatto da portata.
- 7** Ricoprite con le verdure e i legumi, poi completate con le melanzane fritte. Spolverizzate con peperoncino liofilizzato Cannamela e servite.