

Presentazione del Couscous alle verdure



Couscous: basta il nome a trascinarci nel magico mondo della cucina africana, fatto di spezie profumate, aromi pungenti e sapori marcati. La tradizione culinaria di questi chicchi dorati ha viaggiato dall’Africa fino a raggiungere le coste della Sicilia per poi diffondersi in tutto il continente europeo. Oggi ve ne proponiamo un’interpretazione dal sapore mediterraneo : il couscous alle verdure. Una padellata di verdure fresche e colorate incontra il couscous, questo straordinario ingrediente dalla storia millenaria, in un connubio di sapori e profumi che mescola tradizioni e culture. Potrete decidere di mangiare il couscous ancora caldo e servirlo nei tajin per una cena dal sapore insolito oppure freddo da portare come schiscia sotto l’ombrellone. Comunque decidiate di assaporarlo potrete accompagnarlo con salsine dai sapori aromatici come la tradizionale [Harissa](#): vi conquisterà al primo chicco!

[Couscous alla marocchina](#)

Ingredienti per il couscous

[Cous cous](#) precotto 160 g
[Acqua](#) calda 320 g
[Olio extravergine d'oliva](#) 10 g
[Curcuma in polvere](#) 1 cucchiaino
[Sale fino](#) 1 pizzico

per le verdure

[Carote](#) 180 g
[Melanzane](#) 180 g
[Pomodorini ciliegino](#) 100 g
[Sale fino](#) q.b.
[Olio extravergine d'oliva](#) 20 g
[Peperoncino fresco](#) 1
[Cipollotto fresco](#) 100 g
[Aglio](#) 1 spicchio
[Zucchine](#) 180 g
[Taccole](#) 100 g
[Zenzero fresco](#) 10 g

per decorare

[Menta](#) qualche foglia



Couscous

Per preparare il suo Couscous, Barilla utilizza unicamente il grano migliore e tanta passione. Pronto in soli 5 minuti è ideale per piatti caldi e freddi che esaltino tutto il sapore della cucina Mediterranea.

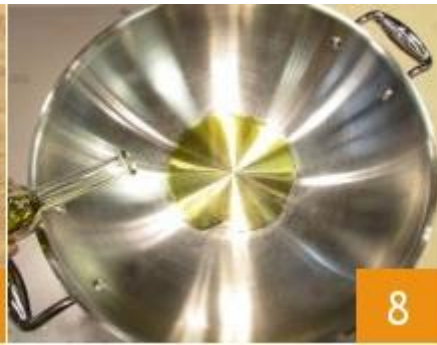
Preparazione



Per preparare il couscous di verdure, cominciate occupandovi della pulizia e del taglio delle verdure e degli aromi necessari per la ricetta. Tagliate il peperoncino a listarelle e privatele dei semi interni (1). Lavate e mondate le verdure, quindi tritate grossolanamente il cipollotto (2) e tagliate la melanzana prima a fette, poi a bastoncino ed infine a cubetti (3).



Procedete con le carote: tagliatele prima a rondelle leggermente diagonali, e poi da esse ricavate dei fiammiferini (4). Ripetete lo stesso taglio anche per le zucchine (5). Tenendo anche in questo caso un taglio leggermente diagonale, tagliate le taccole a tocchetti (6).



Tagliate infine anche i pomodorini a metà nel senso della lunghezza (7). Disponete quindi sul fornello una larga padella tipo wok, e scaldatevi un filo d'olio (8). Soffriggetevi brevemente il peperoncino e lo spicchio d'aglio sbucciato intero, e appena l'olio si sarà insaporito aggiungete per prime le melanzane (9)



E il cipollotto (10). Lasciate che le melanzane si scottino a dovere, senza aggiungere altro olio per evitare che si impregnino troppo, quindi unite le carote (11) e dopo pochi minuti le taccole (12)



E le zucchine (13). Regolate di sale (14) e di pepe (15).



Spadellando, portate le verdure a cottura a fiamma vivace (basteranno pochi minuti), quindi rimuovete l'aglio (16) e unite i pomodorini (17). Proseguite la cottura ancora 1-2 minuti, poi spegnete il fuoco: le vostre verdure sono pronte. Come ultimo tocco, grattugiatevi lo zenzero (18), amalgamate bene e tenete da parte.



Occupatevi adesso del couscous: noi abbiamo utilizzato couscous precotto, più veloce e semplice da preparare. Versatelo in una ciotola capiente (19), condite con il sale (20) la curcuma (21) (che conferirà al couscous il suo tipico colore oltre ad una nota aromatica in più)



E l'olio (22), amalgamate (23) e coprite il tutto con l'acqua calda (24).



Sigillate con pellicola trasparente (25) e attendete 2 minuti: trascorso questo tempo, il couscous è pronto. Sgranatelo accuratamente, rovesciandolo in un vassoio e separando i chicchi con una forchetta (26). È il momento di impiattare! Ponete le verdure al centro di ogni piatto di couscous, e profumate con le foglioline di menta spezzettate a mano (27). Il couscous alle verdure è pronto da gustare!