LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Cous cous alle verdure
Un primo piatto fresco, colorato e buono!!!!



Difficoltà
facile

Quantità
2 persone

Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Cous cous - 200 g
- peperone rosso - 1
- peperone giallo - 1
- peperone verde - 1
- zucchina - 1
- pomodorini - 12
- basilico - 4 foglie
- menta - 1 pizzico o alcune foglie fresca
- yogurt naturale - 1 vasetto
- olio - q.b.
- sale - q.b.
- pepe - q.b.
- erba cipollina - 2 fili

Preparazione

Un piatto da mangiare sia tiepido che fresco, ...con le verdure che si amano di più!!! Prima di tutto preparate il cous cous seguendo le istruzioni della confezione. Cioè ricoprendo il cous cous con acqua e un filo d'olio. Dopo qualche minuto sgranarlo e lasciarlo in attesa. Dopo aver lavato e pulito le verdure le ho fatte a listarelle e le ho fatte cuocere nel piatto crisp con un filo d'olio, sale e un pizzico di zucchero sui peperoni. Ho aggiunto dei pomodorini interi e, dopo averli bucati con uno stecchino, li ho conditi con un filo d'olio e sale. Potete metterle in una padella antiaderente cercando di girarle il meno possibile fino a doratura. Potete sostituire con le verdure che preferite! Ho ripreso il cous cous e ho aggiunto le verdure (che sono abbastanza anche da usare per guarnire!). Ho condito con il sale, il pepe, l'erba cipollina e lo yogurt. Ho amalgamato e aggiunto la menta, il basilico e qualche pomodorino che si è disfatto. Un filo d'olio ed ecco pronto. Su ogni piatto aggiungete dei pomodorini già cotti, interi, che ben si accompagneranno con il resto della preparazione. Buono tiepido ma, buonissimo anche freddo, quando tutti i sapori si uniranno!!!