



Cous cous alle verdure - [Visualizza sul sito](#)
di Cristina

Cous cous alle verdure

piatto unico - cipollotti - peperoni - zucchine - melanzane - vegetariano

340 grammi di cous-cous

550 ml. di brodo vegetale

1 peperone rosso

2 zucchine

2 melanzane di medie dimensioni

10 pomodorini ciliegini

2 cipollotti

1 spicchio d'aglio (verrà poi eliminato)

rosmarino, menta, limone, peperoncino, zafferano, sale, pepe, burro

Mettere lo spicchio d'aglio, a pezzetti, a macerare in 3 cucchiaini d'olio d'oliva.

Disporre i rametti di rosmarino sul fondo di una teglia e mentre il forno scalda preparare le verdure: togliere i semi al peperone, tagliarlo a falde, ungerle con le mani intrise dell'olio aromatizzato all'aglio e disporle sul letto di rosmarino.

Infornare per 10 minuti.

Tagliare le zucchine a metà per lungo e poi a tronchetti da 2,5 cm circa.

Ungere i tronchetti allo stesso modo e unirli alle falde dei peperoni.

Tagliare a dadini le melanzane e procedere come per le altre verdure.

Continuare la cottura per altri 25 minuti, rigirando di tanto in tanto per ottenere una cottura uniforme.

In una ciotola capiente preparare il condimento: mettere l'olio all'aglio rimasto (filtrato dell'aglio), un cucchiaino di succo di limone o più se piace, il peperoncino, il sale e il pepe.

Aggiungervi le verdure cotte, aggiungere i ciliegini tagliati a metà o a quartini secondo la loro dimensione e lasciare raffreddare il tutto.

Portare il brodo ad ebollizione, aggiungere una bustina di zafferano.

Ungere la semola con una noce di burro fuso e coprirla col brodo.

Chiudere ermeticamente (io uso un frigoverre) e rimescolare accuratamente, sgranando bene la semola con una forchetta dopo un minuto, richiudere e ripetere l'operazione altre 2 o tre volte a intervalli di 3/4 minuti.

Tagliare a rondelle finissime i cipollotti, tritare la menta e mischiare il tutto con le verdure e il cous-cous tiepido o freddo secondo i gusti.

.... la semola è precotta quindi non c'è bisogno della lunga cottura a vapore nella cuscusiera, indispensabile invece per la cottura della semola incocciata in casa.

La semola precotta si cuoce con una dose d'acqua pari a una volta e mezzo il suo peso: un chilo di semola con un litro e mezzo d'acqua.

E non va sul fuoco: si pone mentre è ancora asciutta in un contenitore ermetico tipo tupperware o frigoverre e si unge bene con poco olio o burro fuso, secondo la ricetta, rimestandola bene con una forchetta.

Si porta il liquido di cottura (acqua o brodo) ad ebollizione, si sala tenendo conto anche del volume della semola ancora insipida, e si versa sulla semola unta.

Si chiude subito il coperchio e lo si riapre dopo un minuto per sgranare bene i granelli di semola coi rebbi della forchetta.

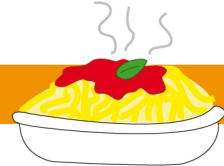
Questo primo passaggio è importante per evitare che tutto si raggrumi in un pezzo unico, impossibile poi da sgranare se non in pezzi grandi e disomogenei.

Si richiude per benino e dopo 2 o 3 minuti circa si ripete l'operazione.

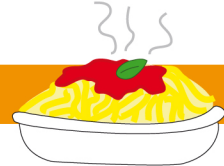
Così per un totale di 4 o 5 volte secondo la cottura (non deve rimanere dura tra i denti).

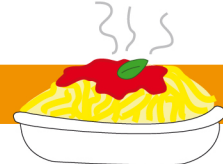
A questo punto è pronta per il condimento: zuppa di pesce, verdure, carne di montone ecc. ecc.

Questo cous-cous alle verdure si può trasportare già condito, mentre in caso di condimenti piuttosto umidi o proprio liquidi, è meglio portare contenitori separati per evitare che la semola scuocia.



eCucinando.it





eCucinando.it