3 mini-ricette con il cous cous

Da reinterpretare secondo la propria creatività.

Estate, è tempo di fresche insalate di cous cous. Scoprite tre semplici idee per preparare il cous cous in modo sano, originale e gustoso.

In pieno clima estivo è normale preferire dei **piatti freschi e leggeri** che siano in grado di nutrire ma senza appesantire troppo. Per questo, tra i classici delle tavole estive, non possono mancare le insalate fredde di pasta e di riso; se però ogni tanto amate provare dei sapori nuovi allora una buona alternativa può essere rappresentata dal **cous cous**. Ormai si trova facilmente nei supermercati e può essere preparato nei modi più disparati, a seconda del proprio estro culinario.

Oggi vi proponiamo 3 ricette sane che vi permetteranno di gustare il cous cous al meglio.

Cous cous in verde con menta e pecorino

Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 2 persone)

100 g di couscous precotto
100 g di piselli lessati in scatola
50 g di pecorino a scaglie
2 zucchine piccole
1 piccolo cipollotto
1/2 limone bio
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
sale rosa
menta

Procedimento
Preparare il cous cous seguendo le indicazioni della confezione. Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a tocchettini piccoli e farle poi rosolare in padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato, stufandole con un po' d'acqua e farle cuocere per pochi minuti per averle belle croccanti. Eliminare l'aglio. Tagliare il cipollotto a rondelle molto fini, poi unire tutte le verdure (zucchine e piselli ben scolati dal liquido di conservazione) in una ciotola e condire con un pizzico di sale, olio, succo di limone, e qualche fogliolina di menta tritata fine. Unire al cous cous, completare con le scaglie di pecorino e servire a temperatura ambiente.

Cous cous di farro integrale con verdure estive e mandorle

Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 40 minuti

Ingredienti
(per 2 persone)

140 g di cous cous di farro integrale (o in alternativa quello classico)
1 piccola zucchina
1 piccola melanzana bianca
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
una manciata di pomodorini ciliegino
pepe bianco
basilico
mandorle spellate
gomasio alle alghe (facoltativo)

Procedimento
Preparare il cous cous come da istruzioni sulla confezione e tenerlo da parte.
In un tegame, far rosolare giusto qualche attimo lo spicchio d'aglio (in camicia) con l'olio extravergine e poi unire tutte le verdure in precedenza mondate, lavate e tagliate a tocchettini (pelare le melanzane, rimarranno più morbide), 2 pizzichi di gomasio alle alghe, uno di pepe bianco e lasciare stufare a fuoco lento. La verdura sarà pronta quando sarà morbida ma non sfatta. Servire il cous cous con le verdure, qualche foglia di basilico fresco e mandorle spellate.

Cous cous con mele e pollo al curry

Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 2 persone)

120 g cous cous
2 petti di pollo
2 carote
2 cucchiaini di curry
1 cucchiaino di paprika piccante
1 mela bio
porro affettato sottilissimo
limone q.b.
olio extravergine di oliva
pepe nero
sale

Procedimento
Preparare il cous cous seguendo le indicazioni della confezione. In una padella stufare il porro con un filo d'olio e un po' d'acqua, unire le carote lavate e tagliate a tocchetti e far cuocere lasciandole croccanti. Dopo circa 5 minuti, unire il pollo tagliato a straccetti, le spezie e un paio di cucchiai di acqua. Mescolare bene, far cuocere per 5-6 minuti, salare e pepare. Tagliare la mela, ben lavata senza sbucciarla, a pezzettini. In una ciotola unire al cous cous le verdure con il pollo, la mela e condire con un filo d'olio e succo di limone a piacere.