

COUCOUS VEGETARIANO

Ingredienti per una persona:

- 80 g di falda di peperone rosso,
- 80 g di cime di rapa (foglie e fiori),
- 50 g di coste di sedano,
- 50 g di cetriolo mondato,
- 50 g di couscous precotto,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- alcuni pistilli di zafferano,
- sale fino.

Versate sul couscous 100 g di acqua bollente salata, mescolatelo e lasciatelo rinvenire.

Saltate in padella, con metà dell'olio caldo, il peperone a tocchetti, la costa di sedano e il cetriolo, tutto ridotto a dadini, e le foglie delle cime di rapa sminuzzate; salate, fate cuocere le verdure per 5 minuti poi unite i fiori delle cime di rapa e spegnete dopo altri 3 minuti di fuoco medio asso.

Condite il couscous con l'olio rimasto, sgranatelo allargandolo nel piatto, sopra disponetevi il sauté di verdure, completate con pistilli di zafferano poi servite.