



Istituto comprensivo Trento 5
Scuola Primaria "F. Crispi" - 2014/2015



I mercoledì delle mamme

Cuscus alle verdure

Ricetta tunisina della signora Cherifa Timoumi

INGREDIENTI:

- Mezzo chilo di couscous
- Un bicchiere di olio di oliva
- Una cipolla
- Due carote
- Due zucchine
- 100 grammi di ceci
- Una/due patate
- 100 grammi di polpa di pomodoro
- 1 litro d'acqua
- Sale
- Pepe nero

PREPARAZIONE

Tagliare la cipolla in piccoli pezzi e versarla in una pentola con olio e pomodoro.

Soffriggere per 2 minuti, aggiungere l'acqua e far cuocere tutte le verdure.

Preparare i couscous mescolandolo in una ciotola con 2 cucchiaini di olio d'oliva e 2 bicchieri d'acqua.

Versare il couscous inumidito in un colapasta di metallo che va posato sopra la pentola che sta bollendo per consentire la cottura a vapore per 40 minuti.

Versare il couscous cotto in una zuppiera, condire con il sugo, mescolare e completare con le verdure.

Buon appetito!

