Cous Cous di verdure - Forno di Roby

Tagliare le verdure a cubetti non troppo piccoli, scaldare dell'olio d'oliva in una padella che possa contenere bene tutte le verdure e iniziare a cuocere a fuoco vivace prima i peperoni poi aggiungere le zucchine e lo scalogno e in fine i pomodorini.

Finire la cottura con un pochino di acqua o brodo vegetale, aggiustare di sale e pepe.

Nel frattempo preparate il cous cous come da istruzioni sulla confezione e quando sarà pronto aggiungere le verdure.

Scolare e sciacquare i ceci dopo di ché mescolate il tutto con del buon olio d'oliva.

Per me è buonissimo con un trito abbondante di prezzemolo e menta. Ricorda, le verdure devono rimanere croccanti e non diventare bollite.

Forno di Roby

Read More