



La collezione Verona incontra
la cucina vegetariana

Coscus alle verdure

INGREDIENTI per 6 persone

Preparazione 40'

- 300 g di cuscus precotto
- 8 carote medie
- 4 zucchine
- 1 peperone verde oppure 6 peperoncini verdi dolci
- 150 g di ceci secchi
- un pezzo di zucca gialla di 400 g
- 1 cucchiaino raso di paprika forte
- 1 cucchiaino raso di cannella in polvere
- 1 cipolla
- 20 g di burro
- 5 cucchiaini d'olio d'oliva
- sale

ESECUZIONE

Il giorno prima, mettete i ceci a bagno con acqua fredda.

Il giorno dopo, lessateli per 2 ore. Mondate il peperone e tagliatelo a grossi pezzi. Sbucciate le carote e tagliatele in 3 o 4. Lavate le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele in 3 o 4 tronchetti.

Scaldare 3 cucchiaini d'olio in una pentola e fatevi appassire la cipolla affettata senza farle prendere colore. Unite la paprika e lasciate tostare per 30 secondi. Gettate quindi nella casseruola le carote e i peperoni.

Lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco piuttosto basso, quindi unite i ceci scolati e bagnate con 1 litro di acqua. Salate leggermente e lasciate cuocere per 30 minuti. Fate dorare la zucca tagliata a cubi nell'olio rimasto in una padella a fuoco alto e unitela alle altre verdure.

Unite infine le zucchine e prolungate la cottura di altri 20 minuti.

Nel frattempo, scaldare il cuscus seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Quando il cuscus è pronto, versatelo in un grande piatto da portata e irroratelo con un mestolo del liquido di cottura delle verdure. Unite il burro e la cannella e mescolate bene. Versate le verdure in centro e servite subito.

Collezione Verona – produzione Ballarini 2013

L'alto spessore dell'alluminio e il rivestimento antiaderente rinforzato al titanio sono plus apprezzati da un pubblico particolarmente qualificato. La colorazione scura e l'impugnatura in lucido acciaio sono aspetti non trascurabili da un consumatore esigente anche dal punto di vista estetico.