



Cous cous ortolano

Semplice e veloce il cous cous ortolano è un piatto vegetariano semplice e veloce tipicamente mediterraneo.

Buono tutto l'anno il cous cous dà il meglio di se in estate in quanto rappresenta un piatto fresco, gustoso, nutriente e soprattutto poliedrico, perfetta base per tutti i tipi di condimento. Noi abbiamo optato per una fresca e salutare versione vegetariana ricca di profumi e aromi che inebrieranno la vostra tavola. Potrete prepararla anche in anticipo e conservarla in frigo. Perfetto da portare in spiaggia o per una allegra cena tra amici.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Difficoltà : Facile **Tempo di preparazione** : 25' **Tempo di cottura** : 15'

Ingredienti per 4 persone

- Cous cous 150 g
- Zucchine romanesche 2
- Pomodori ciliegino 10
- Peperone rosso 1
- Peperone verde 1
- Fiori di zucca 6
- Fagiolini 1

- Cipolla rossa 1
- Acqua 3 dl
- Menta 1 rametto
- Basilico 1 mazzetto
- Prezzemolo 1 mazzetto
- Olio extravergine di Oliva q. b.
- Sale q. b.

Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Mettete in una ciotola capiente il cous cous e mescolatelo con una forchetta insieme ad un cucchiaio abbondante di olio extravergine di oliva. Unite l'acqua salata, coprite e lasciatelo gonfiare per 15'. Lavate e spuntate i fagiolini, lessateli, scolateli e affettateli in piccoli pezzi. Lavate e mondate tutti gli ortaggi, sbucciate e affettate la cipolla e togliete il pistillo ai fiori di zucca. Tagliate tutte le verdure a dadini. Riunite tutte le verdure in una capiente insalatiera e condite con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, il basilico, il prezzemolo e la menta sminuzzati. Aggiungete del sale e mescolate. Sgranate con la forchetta il cous cous e unitelo alle verdure e alle erbe aromatiche. Mescolate ancora una volta e servite freddo.

Consigli



Oggi seguiamo le dritte di [Max Pub di Rivisondoli](#) che per questo cous cous consiglia un Pecorino Senzaniente della azienda Marina Palusci di Pianella in provincia di Pescara. Un bianco biologico a fermentazione spontanea che nasce da uve sanissime. È affinato in acciaio per tre mesi prima dell'imbottigliamento e non è né filtrato né stabilizzato. Presenta aromi di agrumi e in particolare di limoni del sud Italia. Leggero e fresco ha una beva impressionante ed è estremamente digeribile. È prodotto in un'azienda alla quarta generazione di agricoltori dove l'attuale titolare gestisce 4 ettari di vigne con Montepulciano, Passerina e Pecorino. La gradazione alcolica è di 12% e la temperatura di servizio consigliata è di 8°/10° C.