

Cuscus ai fagioli

Il **cuscus ai fagioli** è un primo piatto a base di verdura vegetariano e vegan. Nutrizionalmente molto completo abbina cereali, proteine e vitamine... ed è veramente delizioso! Perfetto anche come piatto unico.

Il **cuscus ai fagioli** è ottimo servito freddo, anche come pranzo alternativo al lavoro. Facile da preparare è adatto anche alle diete ipocaloriche. Servito in piccoli bicchierini il **cuscus ai fagioli** può fare anche da antipasto. In tal caso dimezzare le dosi.

Per preparare il **cuscus ai fagioli** ho utilizzato un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poiché avviene per assorbimento in soli 5 minuti. La proporzione acqua-cuscus è sempre da verificare sulla confezione perchè dipende dal tipo di cuscus acquistato. Può andare da 1:1 (ad esempio 100 g di cuscus e 100 ml di brodo) a 1:2 (100 g di cuscus e 200 ml di brodo).



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- Sale
- Pepe nero macinato al momento

Per la preparazione del cuscus

- 100 g di cuscus
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 200 ml di Brodo vegetale

Per completare la preparazione

- 250 g di fagioli borlotti già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 50 ml di Brodo vegetale

PREPARAZIONE

Preparare il cuscus

- Mettere il cuscus in una ciotola, aggiungere metà olio e mescolare bene.
- Coprirlo con il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti.
- Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro.
- Coprire la ciotola intanto che si prepara il condimento.

Preparare il condimento

- Se si utilizzano i fagioli lessati, scolarli bene. Se si utilizzano quelli in scatola sgocciolarli dal liquido di governo e passarli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella il restante olio, l'aglio spellato e affettato e farlo dorare dolcemente.
- Togliero, unire un pizzico di rosmarino tritato, quindi aggiungere i fagioli, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il brodo ed amalgamare.
- Cuocere per un paio di minuti a fiamma media scoperto mescolando.
- Mettere i fagioli nella ciotola del cuscus, assieme a tutto il fondo di cottura e mescolare.
- Servire decorando con il restante rosmarino tritato.

- Si possono servire sia in bicchieri o ciotoline monoporzione, sia in una ciotola unica da cui ognuno preleverà la sua parte con un cucchiaino da portata.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Il **cuscus ai fagioli** è ottimo anche il giorno dopo. Conservarlo in frigorifero, ben coperto, e lasciarlo per mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo. In estate questa ricetta è ottima con i fagioli freschi appena lessati. [Segui la nostra ricetta qui!](#)