

Cuscus peperoni e cipolle

Il **cuscus peperoni e cipolle** è un ottimo primo piatto a base di cuscus, fresco e leggero, adatto alle calde giornate estive. Può essere gustato anche il giorno dopo, a temperatura ambiente e si adatta benissimo a un pranzo fuori casa, anche in ufficio. Unire un filo d'olio prima di servirlo.

Servito in piccoli bicchierini il **cuscus peperoni e cipolle** può fare anche da antipasto. In tal caso dimezzare le dosi.

Per preparare il **cuscus peperoni e cipolle** ho utilizzato un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poichè 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
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per il condimento

- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 1 cipolla rossa di Tropea di piccole dimensioni
- 50 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 6 foglie di basilico

Per il cuscus

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

Per completare la preparazione

- Sale fino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- foglia di menta per decorare

PREPARAZIONE

Preparare il condimento

- Lavare il peperone, rimuovere il torsolo, i semi e le nervature bianche e ridurlo a piccoli cubetti.
- Pelare la cipolla, affettarla nello spessore di 4-5 millimetri, tagliare le fette a metà e ricavarne dei piccoli cubetti.
- Scaldare il brodo.
- Mettere l'olio in una padella assieme alle verdure a cubetti. Portarla sul fuoco e far dolcemente soffriggere per un paio di minuti.
- Unire un pizzico di sale, le foglie di basilico lavate e spezzettate e cuocere per un paio di minuti mescolando con un cucchiaio di legno.
- Aggiungere il brodo vegetale caldo, coprire e cuocere a fiamma media per 10 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma e far ben asciugare il fondo di cottura. Assaggiare per regolare di sale, spegnere il fuoco e coprire.

Preparare il cuscus

- Mettere il cuscus in una ciotola, unire l'olio e mescolare bene.
- Unire il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti.
- Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro. Regolare di sale.

Completare la preparazione

- Unire al cuscus le verdure con tutto il fondo di cottura, un filo d'olio a crudo e mescolare bene.
- Lasciar riposare una mezzoretta in frigorifero prima di servire decorando con le foglioline di menta.
- Se volete potete servirlo anche in bicchieri o ciotole monoporzione.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se preparate molto cuscus e vi servono tanti peperoni, sceglierli di vari colori: gialli, rossi, verdi... il risultato finale sarà visivamente bellissimo!