
Cous cous vegetariano con verdure grigliate

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Un piatto estivo, da servire tiepido, ottimo connubio di sapori e colori... Dal blog La piccola casa

La ricetta può sembrare un po' complicata ed elaborata, ma in realtà il piatto è semplicissimo da preparare, richiede solo un po' di tempo, che sarà ampiamente ripagato dal gusto ottimo della pietanza.

Ingredienti per 4 persone

250 gr cous cous precotto

Un peperone rosso

Una melanzana oblunga

Tre zucchine

Due carote

Pomodori semi secchi sott'olio

Olive taggiasche sott'olio denocciolate

150 grammi di ceci secchi

250 cc di brodo di verdure

Due noci di burro

Un mazzetto di basilico cannella

Olio extra vergine di oliva

Sale

Peperoncino (a piacere)

Alloro

Se non si usano ceci precotti, la sera prima metterli a bagno, quindi cuocerli in acqua bollente insieme a una foglia di alloro per un'ora e mezzo, salare solo verso la fine della cottura. Nel frattempo pulire il peperone, eliminare i filamenti e i semi interni, quindi tagliarlo a striscioline. Tagliare a strisce perpendicolarmente la melanzana e le zucchine, mettere una piastra o una bistecchiera sul forno e cuocere le verdure. Trasferirle in un contenitore e bagnarle con dell'olio extra vergine di oliva.

In una ciotola amalgamare il cous cous con 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, nel frattempo portare a ebollizione in una pentola antiaderente il brodo di verdure, versarci il couscous, aggiustare di sale, mescolando sino a far assorbire tutto il liquido. Spegnerlo e lasciar riposare coperto per alcuni minuti. Riaccendere la fiamma a fuoco lento, aggiungere due noci di burro e aiutandosi con i rebbi di una forchetta sgranare il cous cous, coprire e lasciare riposare.

Preparare l'emulsione tagliando, con un coltello in ceramica, il basilico cannella, quindi versarlo in un biberon e coprirlo abbondantemente di olio extra vergine di oliva, scuotere per emulsionare bene. Lessare per cinque minuti le carote sbucciate, quindi tagliarle a pezzetti.

Trasferire il cous cous in una capiente ciotola, aggiungere i ceci, i pomodori semi secchi sottolio, le carote a pezzetti, le olive taggiasche tagliate a metà e qualche pezzetto delle verdure precedentemente grigliate. Condire con un po' di emulsione olio/basilico cannella.

Sistemare a raggio al centro del piatto le verdure grigliate, quindi aiutandosi con un coppa pasta versare al centro il cuscus formando un cilindro, decorare con un ciuffo di basilico cannella e condire a giro le verdure con l'emulsione. A piacere aggiungere un po' di peperoncino.

Buon appetito!