

COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

Ho tanta voglia di vacanza, di andarmene un po' via dai soliti posti, si perchè per me vacanza vuol dire partire, se passo le ferie a casa è praticamente come non farle..

quando parto mi estraneo completamente riesco a non pensare a niente della vita di tutti i giorni e per me questo vuol dire staccare la spina, per me vuol dire vacanza!!! poi sarà che sono un'appassionata di viaggi, non son mai tornata nello stesso posto e per il momento lo considero tempo sprecato, con tutti i posti che ci son da vedere.. comunque ancora non so se riusciremo ad andarcene da qualche parte.. speriamo!!!

Oggi voglio proporvi un cous cous molto buono che si puo servire come finger food all'interno di piccoli bicchierini oppure lo si puo utilizzare per riempire dei peperoni.. a voi la scelta!!!



COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

120 gr di cous cous integrale
4 peperoni piccoli
piselli
1 carota
fagiolini
1 confezione di ceci
1 salsiccia
50 gr di pecorino
olio evo, sale, pepe

Mettete a bollire 240 ml di acqua salata con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Quando l'acqua bolle versatela sul cous cous che avrete messo in una ciotola abbastanza capiente perchè gonfierà abbastanza. Continuate a mescolare con una forchetta finchè il cous cous sarà tiepido poi con le mani procedete con la sgranatura, ovvero sfregate il cous cous tra le mani finchè sarà freddo e senza grumi.

Sgranate i piselli, pelate le carote e mondate i fagiolini che taglierete a pezzi come anche le carote, cuocete le verdure circa 10 minuti, per i piselli dipende da quanto son freschi forse impiegheranno anche più tempo. Soffriggete la salsiccia in padella.

Riunite tutto in una ciotola, verdure cous cous e ceci, completate col pecorino a piccole scaglie e un filo d'olio evo, eventualmente regolate di sale e pepe.

Tagliate la calotta dei peperoni e puliteli all'interno eliminando i semi e i filamenti bianchi, riempite con il cous cous rimettete la calotta, ungete con poco olio evo e informate a 180° per 20- 25 minuti. Servite tiepidi o freddi.

IN VERSIONE FINGER FOOD



con questa ricetta partecipo al contest di DOLCE MELA