

COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

Ho tanta voglia di vacanza, di andarmene un po' via dai soliti posti, sì perché 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 può servire come finger food all'interno di piccoli bicchierini oppure lo si può 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

BUDINI COME SE PIOVESSE

Abbiate pazienza, dopo la marea di frangipane preparatevi a budini salati come se piovesse... è sì perchè Francesca, che ha vinto con la sua bellissima crostata frangipane l'MTC del mese di aprile, ci propone proprio questo, io ne sono molto felice perchè è un tipo di portata che adoro, ma il difficile c'è pure stavolta, è sì.. e i due abbinamenti che impone il regolamento, dove li mettiamo??? siamo già al 19... ho tante.. troppe idee.. chissà se riuscirò a metterle in pratica tutte, ho pure fatto un documento word con l'elenco delle varie ricette, si lo so sembra una roba esagerata ma in realtà di documenti ne ho tanti dove appunto le varie idee.

Ieri sera ho preparato questi crackers, la ricetta è di Sara Papa anche se lei usa rosmarino e origano, io ho messo i semi di finocchio perchè il suo gusto trovo si abbini bene con arancia e ceci, la casa si è riempita di un magnifico profumo e non ho saputo resistere ad assaggiarli, non avevo mai preparato i crackers ma devo dire che ora mi lancerò in diverse versioni perchè sono fantastici, le dosi sono

abbondanti per questa ricetta, però vi assicuro che troverete comunque il modo di usarli.

Per me sono venuti molto buoni questi budini e trovo che i vari sapori siano in armonia perfetta tra loro!!



**BUDINO DI CECI E CAROTE
CON SALSA ALL'ARANCIA E CRACKER AL FINOCCHIO**

per 2 budini

per il budino

180 gr di ceci

70 gr di carote

1 uovo

50 ml di yogurt bianco intero

15 gr di parmigiano

per i cracker al finocchio

150 gr di farina

30 gr di olio

40 gr di vino bianco secco

20 gr di acqua

sale q.b.

fior di sale q.b.

semi di finocchio q.b.

per la salsa

2 tazzine di panna fresca

buccia grattugiata di un' arancia

2 pizzichi di fior di sale al limone e menta

1/2 cucchiaino di zucchero

1/2 cucchiaino di fecola di patate

Innanzitutto preparate i cracker, su un tagliere versate la farina e create un buco al centro dove metterete il vino, l'olio, l'acqua un po' di sale e dei semi di finocchio tritati, lavorate fino ad ottenere un'impasto omogeneo, avvolgete nella pellicola e lasciate riposare 15 minuti. Riprendete l'impasto e stendetelo ad uno spessore di 0,3-0,5 mm a seconda di quanto vi piacciono croccanti. Cospargete la pasta di fior di sale ed eventualmente altri semi di finocchio tritati, passate con il mattarello facendo una leggera pressione, in modo da far attaccare il sale. Tagliate la pasta della forma desiderata e cuocete a 180° per circa 20 minuti.

Per il budino, lasciate i ceci in ammollo 6-8 ore poi cuoceteli in acqua salata circa 30 minuti, in un'altro tegame cuocete le carote sempre in acqua calda. Frullate i ceci assieme a 35 ml di yogurt e le carote con il restante, sbattete l'uovo con il parmigiano, unite circa 50 di composto ai ceci e 20 gr alle carote, mescolate per formare due composti omogenei. Imburrate due stampini in alluminio usa e getta e riempiteli con il composto di ceci ma non del tutto, mettete in una sac a poche il composto di carote con un beccuccio lungo, tipo quelli per riempire i bignè, e immergetelo nel budino e iniziate a far uscire il composto ruotando la mano in modo da creare una spirale all'interno. In una teglia mettete gli stampini e riempite d'acqua fino circa la loro metà, mettete a cuocere in forno per circa 40 minuti. Nel frattempo preparate la salsa all'arancia, in una padellina mettete la panna la buccia grattugiata dell'arancia due pizzichi di fior di sale alla menta e limone, lo zucchero e la fecola di patate, mescolate velocemente con un frusta in modo da non formare grumi, lasciate addensare, regolate eventualmente di altro sale o zucchero a seconda del vostro gusto.

Sformate il budino e servite con sopra la salsa di arancia e i cracker.

CON QUESTA RICETTA PARTECIPÒ AL CONTEST DI MENU TURISTICO DI
MAGGIO

Ringrazio immensamente le ragazze di
2 AMICHE IN CUCINA

per avermi donato questo premio
come sempre ne sono molto felice!!!

Visitate il loro blog dove troverete tante ricettine
interessanti come quella del post del premio che a me è
piaciuta moltissimo!!!