



ZERO
GRANO
BAKERY

Cous Cous di Grano Saraceno

Introduzione:

Il Cous Cous è un piatto tipico del Nord Africa, ma oggi è diffuso in tutto il mondo.

Vieni cucinato in pentole di terracotta, dette "Cuscussiera", con verdure e pezzi di carne.

"La tradizione vuole che si mangi tutti insieme intorno ad un unico piatto utilizzando le mani".

La prima volta che ho mangiato il cous cous (di riso) gluten

free è stato in Tunisia. Ricordo ancora...un'esplosione di sapori, più che una cena fu un viaggio (gustativo) nel Mediterraneo.

Andiamo a vedere gli ingredienti che servono per questo piatto... delizioso!

Ingredienti per 2 persone:

100 g di Cous Cous S.G. (Grano Saraceno)

100 g di Ceci in scatola

1 Scalogno

50 g di Melograno

$\frac{1}{2}$ Cetriolo

$\frac{1}{2}$ Zucchina

$\frac{1}{2}$ Peperone

6 pz. Pomodorini Freschi

1 Limone

Q.b. Coriandolo /Menta fresca

Q.b. Prezzemolo

Q.b Cumino in polvere

Q.b. Olio Extra Vergine di oliva

Q.b. Sale rosa

Q.b. Pepe

Procedimento:

Cuocere il cous cous come da indicazioni.

Una volta cotto, con l'aiuto di una forchetta separate i

chicci.

Lava i ceci e mettili a parte.

Taglia le verdure a cubetti.

Taglia i pomodorini a metà.

Trita lo scalogno, la menta e il prezzemolo.

In una ciotola unisci il cous cous , i ceci, lo scalogno, le verdure, i pomodorini, il melograno e le spezie.

Aggiungi il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe.

Ecco il vostro "Cous Cous" è pronto!

Tip: puoi aggiungere anche la feta o il caprino scriciolato per dare un sapore in più.