

OLIO CUORE

Cous cous con verdura e frutta



Ingredienti

- 200 g di cous cous precotto
- 20 g di uvetta ammollato
- 250 g di carote grattugiate
- 600 g di melanzane mondate e tagliate a dadini
- 5 g di Spezie per Cous Cous
- 5 albicocche disidratate ammollate in acqua
- 150 g di cipolla
- 300 g di legumi molto lessati (ceci, fagioli)
- 40 g di Olio Cuore
- Peperoncino liofilizzato

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 386 Kcal**

Preparazione

- Friggete uniformemente in olio Cuore le melanzane, poi scolatele, trasferitele su carta da cucina e salatele. Conservatele in caldo.
- In una casseruola soffriggete in olio la cipolla e le carote.
- Unite i legumi e 5 g di Spezie per Cous Cous



- Ricoprite con acqua e cuocete per 10 minuti prima di controllare di sale.



- Unite la frutta disidratata tagliando le albicocche in 4 spicchi. Insaporite ancora per 5 minuti.



- Cuocete il cous cous nel modo consueto, poi distribuitelo nel piatto da portata.



- Ricoprite con le verdure e i legumi, poi completate con le melanzane fritte. Spolverizzate con Peperoncino liofilizzato e servite.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais