

## COUS COUS CON MANZO E VERDURE

Piatto completo da utilizzare nei pasti in cui c'è la carne [o il pesce per necessità].  
Sostituisce 50g di pasta [o quanta ne è presente nel pasto], 100g di carne/pesce [o quanti ce ne sono nel pasto], la porzione di verdure e 15g di olio.

 15 minuti

 15 minuti

### INGREDIENTI

- 50 grammi di cous cous [o quanti ne sono previsti nel pasto]
- 100 grammi di manzo, taglio magro (100g o quanti ne sono previsti nel pasto)
- 50 grammi di carote
- 100 grammi di zucchine
- 100 grammi di peperoni
- 20 grammi di cipolle
- aromi
- 15 grammi di olio di oliva extravergine

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare carote, zucchine e peperoni alla julienne, tritare la cipolla e tagliare il manzo a straccetti o bocconcini a preferenza.
- 2° Ungere una padella con un pò di olio tramite un foglio di carta scottex e accendere la fiamma.
- 3° Aggiungere le verdure tagliate e lasciare tostare.
- 4° Nel frattempo mettere a bollire in un pentolino 50g abbondanti di acqua [o pari peso del cous cous].
- 5° Aggiungere la carne in padella, gli aromi scelti [ad esempio rosmarino, aglio in polvere, paprika, pepe, peperoncino] e lasciar cuocere facendo attenzione a non far bruciare il tutto.
- 6° A bollore dell'acqua aggiungere il cous cous, mescolare, spegnere la fiamma e coprire per 5 minuti.
- 7° Passati i 5 minuti e cotto il cous cous, mischiare il tutto aggiungendo i 15g di olio e altri aromi come la scorza di limone, di arancia o salsa di soia se graditi.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	112 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	13 %
CARBOIDRATI	10 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 %
SODIO	28 mg	1 %