



COUS COUS CON VERDURE E SPECK

La schiscetta che profuma d'estate!

 25 minuti 40 minuti

INGREDIENTI

- 20 grammi di cipolla
- 40 grammi di dadini di speck
- 1 unità di peperoni, rossi, crudi (200 g)
- 50 grammi di passata di pomodoro
- 50 grammi di melanzane
- 70 grammi di cous Cous

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fai rosolare la cipolla in padella, aggiungi il peperone a tocchetti e la passata di pomodoro.
- 2° Lascia cuocere a fuoco basso per 20 minuti, aggiustando di sale.
- 3° A metà cottura, unisci i dadini di speck.
- 4° Nel frattempo, inizia a grigliare le melanzane tagliate a fette e reidrata il cous cous.
- 5° Quando il sugo è pronto, aggiungi le melanzane a pezzetti e basilico fresco.
- 6° Sgrana il cous cous e mescola tutto insieme.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	111 kcal	6 %
PROTEINE	6 g	11 %
CARBOIDRATI	15 g	6 %
ZUCCHERI	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 %
SODIO	182 mg	8 %