



COUS COUS CON VERDURE E CECI

un piatto rapido, sano e gustoso, perfetto per un pasto equilibrato anche quando si ha poco tempo. I ceci apportano proteine vegetali e fibre, mentre le verdure aggiungono colore, sapore e vitamine.

 20 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di cous cous
- 50 grammi di ceci secchi o 1 lattina piccola di ceci in barattolo tipo valfrutta (140 g)
- mezzo peperone, mezza zucchina, mezza cipolla (in caso di poco tempo può essere usato un mix di verdure surgelate)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se si usano i ceci secchi, cuocerli in abbondante acqua calda rispettando le indicazioni della confezione.
- 2° Tagliare verdure a dadini e rosolarle in padella a fuoco lento con 1 cucchiaio di olio. Cuocere con il coperchio e girare ogni tanto.
- 3° Verso fine cottura aggiungere i ceci e continuare a cuocere tutto insieme.
- 4° Aggiustare con spezie a piacere. Es.: curry e cumino.
- 5° Aggiustare con spezie a piacere. Es.: curry e cumino.
- 6° Portare a bollire poca acqua per il cous cous. Aggiustare di sale. Quando l'acqua arriva a bollore, spegnere il fuoco e versarla in una ciotola contenente il cous cous crudo. Versare l'acqua bollente fino a coprire tutto il cous cous e lasciare uno strato più alto di circa 1 cm. Sgranare bene ed attendere 5 min.
- 7° Unire il cous cous e le verdure.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (404 g)	% AR
ENERGIA	124 kcal	500 kcal	25 %
PROTEINE	5 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	19 g	78 g	30 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	18 g	70 %
SODIO	0 mg	2 mg	0 %