

# Ricette a quadretti

## Cous cous alle verdure



Il cous cous è un piatto diffuso in tutto il Mediterraneo, dalla Turchia alla Palestina, dalla Tunisia alla Sicilia.

N. porzioni: 6

Tempo: 90 min

### Ingredienti

- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 peperone
- 2 zucchine
- 2 pomodori
- un barattolo di ceci
- peperoncino
- sale
- olio di oliva

### Preparazione

1. Tagliare la cipolla e le carote a fettine sottili e farle saltare con un po' di olio in una padella.
2. Aggiungere il peperone tagliato a fettine e le zucchine tagliate a rondelle. Coprire e fare cuocere per circa mezz'ora.
3. Aggiungere il peperoncino e i pomodori tagliati a fette.
4. Dopo circa un quarto d'ora aggiungere i ceci.
5. Salare e continuare la cottura finchè l'acqua non si sarà asciugata.
6. Preparare il cous cous secondo le istruzioni indicate sulla confezione.
7. Unire alle verdure e fare saltare il tutto per 5 minuti.

## **Varianti**

E' possibile aggiungere dei pezzetti di pollo cotti a parte in un po' di olio. Unire i pezzi alle verdure già cotte per insaporirli.