



## Cous cous con verdure fresche

Mettere una padella antiaderente dal fondo pesante sul fuoco con un poco di olio di oliva e alcuni spicchi di aglio.

Versare 4 dosi di cous cous misurandolo con una tazzina

mettere a bollire l'acqua : 6 tazzine( 1 tazza e mezzo ogni tazza di cous cous) in un tegame.

aggiungere un dado vegetale

Nel frattempo tostare il cous cous girandolo continuamente con un cucchiaino di legno.

Questa operazione serve a mantenere il cous cous sgranato anche dopo la cottura.

Quando il cous cous è tostato ( dorato) aggiungere il brodo di dado tutto in una volta (fare attenzione perchè prenderà a bollire fortissimo)

Coprire il tegame, spegnere il gas e lasciare riposare per 10 minuti.

In questo tempo il cous cous finirà di cuocersi assorbendo tutto il brodo.

Aprire il coperchio, togliere gli spicchi di aglio e girare il cous cous per sgranarlo.

Versalo in una terrina, aggiungere un filo di olio di oliva e girarlo.

A questo punto il cous cous può essere consumato caldo, con un sugo un po' brodoso di carne o di verdure, mentre per preparare l'insalata occorrerà aspettare che si raffreddi.

Tagliare finemente tanti tipi di verdure crude:

ravanelli sedano carote cipolla radicchio basilico insalata ecc

Mescolare accuratamente gli ingredienti e condire con olio e sale, limone a piacere conservare in frigorifero.

Risulta migliore se consumato dopo alcune ore