

Green Cous Cous

Il **Green Cous Cous** è un primo **piatto gustoso, facile e veloce da preparare!** Una ricetta completamente **vegetariana** ideale per le torride giornate estive, per un pranzo veloce e delizioso al mare o in montagna.

Il procedimento è davvero semplice, basterà versare dell'acqua bollente sul cous cous, aspettare qualche istante, sgranare con la forchetta e condirlo con i vari ingredienti.

Tempo di preparazione: 15-20 minuti

Dosi per: 4 persone

Ingredienti per il cous cous

140gr di cous cous

160gr di acqua bollente

1 cucchiaio di olio evo

Ingredienti per il condimento

100gr di piselli

100gr di fave

100gr di soia

50gr di cetriolini sott'aceto

1 avocado

1 cipollotto

feta q.b.

pepe nero macinato q.b.

qualche fogliolina di rucola

Ingredienti per la salsa verde

30-40 foglie di basilico fresco

1 manciata di finocchietto selvatico fresco

2 cucchiaini di mandorle

3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 pizzico di sale
50gr di olio evo

Preparazione del Green Cous Cous

1. Per preparare il **Green Cous Cous**, in una ciotola versiamo il cous cous.
2. Mettiamo a scaldare l'acqua in un pentolino e raggiunto il bollore versiamola nella ciotola con il Cous Cous.
3. Chiudiamo con un coperchio e lasciamo riposare per 5 minuti.
4. Versiamo quindi un filo d'olio evo e iniziamo a sgranare il Cous Cous aiutandoci con una forchetta.
5. Lasciamo raffreddare completamente.

Preparazione degli ingredienti per il condimento

1. Piselli, fave e soia andranno cotti separatamente, possibilmente a vapore (se non si ha tempo, dei prodotti in barattolo andranno benissimo).
2. Dividiamo l'avocado in due e priviamolo del nocciolo. Scaviamo la polpa con un cucchiaio e tagliamo a cubetti.
3. Puliamo e tagliamo il cipollotto molto sottilmente.
4. Tutti gli ingredienti dovranno essere freddi al momento dell'assemblaggio del Green Cous Cous.

Preparazione della salsa verde

1. Versiamo nel boccale di un frullatore tutti i nostri ingredienti, avendo l'accortezza di mettere l'olio sul fondo.
2. Frulliamo il tutto alla massima velocità per qualche

istante e poi con la funzione “pulse” per non surriscaldare il prodotto.

Assemblaggio del Green Cous Cous.

1. Nella ciotola con il Cous Cous aggiungiamo la metà dei nostri ingredienti per il condimento e amalgamiamo bene il tutto. Aggiungiamo anche metà della salsa verde, un filo d’olio evo e del pepe nero macinato.
2. Serviamo aggiungendo i restanti ingredienti, sparsi in superficie.
3. Ecco pronto il **Green Cous Cous**.

Conservazione: Il **Green Cous Cous** può essere conservato in frigorifero fino a 2-3 giorni.

Consigli per gli acquisti: [Olio Extravergine 100% Italiano Biologico – Clemente](#)



