

TUSTYLE WEEKNOTES

a cura di Maria Chiara Locatelli

Cous cous
con tahina
e verdure

PREPARAZIONE 25 minuti
CALORIE/PORZIONE 260 kcal
DOSI 4 persone
ESECUZIONE facilissima

INGREDIENTI

150 g di cous cous (semola di grano duro),
 2 zucchine, 6 fiori di zucca,
 10 pomodorini,
 1 piccola cipolla rossa,
 2 falde di peperone rosso,
 2 falde di peperone verde,
 100 g di fagiolini,
 1 ciuffo di prezzemolo,
 1 mazzetto di basilico,
 2 rametti di menta, 1 limone,
 1 cucchiaino colmo di tahina (salsa al sesamo),
 olio extravergine, sale, peperoncino.

COME PROCEDERE

1. Mescola il cous cous con 3 dl di acqua bollente, un cucchiaino di olio extravergine e un cucchiaino di sale. Copri il recipiente e lascia gonfiare i granelli di semola per 15 minuti.
2. Taglia a dadini le zucchine, i fiori di zucca, i pomodorini, la cipolla rossa, il peperone rosso e quello verde.
3. Fai lessare al dente i fagiolini, scolali, riuniscili a mazzetto e affettali finemente.
4. Condisci tutte le verdure con 2 prese di sale, 2-3 cucchiaini di olio extravergine, metà delle foglie di basilico, la menta e il prezzemolo.
5. Trita le erbe rimaste, mescolale con la tahina, il succo del limone e l'acqua necessaria a formare una crema fluida; regola di sale e di peperoncino e aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine.
6. Mescola il cous cous con le verdure e le erbe aromatiche e servilo, accompagnandolo con la salsa di sesamo ed erbe aromatiche preparata.



ADRIANO BRASER/PHOTODISC/REPORTAGE

TANTA FRESCHEZZA

1. Mareblu insalata mediterranea con tranci di tonno, confezione da 220 g con forchetta inclusa, € 2,99.
2. Dimmidisi Couscous & Armonia Mediterranea fresca, con couscous integrale, legumi, verdure e frutta secca, 200 g, € 2,99.
3. Gelatelli Lidl, barrette di gelato allo yogurt e frutti di bosco ricoperte di cioccolato bianco, pack da 6, € 1,99.
4. Acqua Ferrarelle Platinum Roma 2016, edizione limitata dedicata al Giubileo, in vendita fino al 5 ottobre al temporary store Roma Termini, € 5.

UN LIBRO IN MENU

DELIVEROO.IT
PIÙ BOOKABOOK

Abiti a Milano o Roma? Dal 15 al 28 luglio, se ordini su Deliveroo.it, servizio di premium food delivery, i piatti dei tuoi ristoranti preferiti, riceverai insieme al pranzo o alla cena, un volume di Bookabook, piattaforma di crowdfunding che consente ai lettori di scegliere le storie meritevoli di pubblicazione. Info: Deliveroo.it, Bookabook.it.



1.



2.



3.



4.

118 18 LUGLIO 2016

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.