

Timballo di couscous con melanzane, peperoni e zucchine

Categoria: Antipasti freddi

Data: 20.06.2013



Ingredienti per 10 Personen al 100% (quantità netta)

300 g	Cous-cous
150 g	Pomodori concassé, freschi
150 g	Peperoni misti
150 g	Zucchine
150 g	Melanzane
50 g	Cipolle
10 g	Aglio
5 cl	Olio d'oliva extra vergine
1 x	Condire (succo di limone)
20 g	Erbette fresche (basilico, cipollina, cerfoglio)
1 x	Condire (sale, pepe)
200 g	Insalata in foglia, mista, fresca
3 dl	Salsa pomodoro al basilico

Mise en place

- Lavare il couscous e metterlo a bagno in 4 dl di acqua fredda per 30 minuti
- Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio
- Lavare e tritare le erbe
- Sbianchire i pomodori, pelarli e raffreddarli
- Tagliare i pomodori a cubetti privandoli dei loro semi
- Lavare e tagliare a quadretti la verdura
- Lavare l'insalata
- Mixare la salsa al pomodoro

Preparazione

- Cuocere il cous cous con la propria acqua
- Scolare bene il couscous dall'acqua superflua
- Stufare la peperonata, lasciarla raffreddare e aggiungerla al cous-cous
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti, salvo l'insalata
- Regolare di gusto e lasciar riposare 1 ora nel frigorifero
- Disporre l'insalata sui singoli piatti
- Disporre il cous-cous a forma di timballo e "guarnire" con il passato di pomodoro