

## COUS COUS SALTATO ALLE VEDURE MISTE



### SALTARE LE VERDURE

"Saltare" è il modo di cucinare la verdura che può vincere il vecchio pregiudizio dei non-vegetariani convinti, cioè "la verdura non sa di niente".

E' una tecnica di cottura molto utilizzata nella cucina cinese (il suo nome è Nitukè) e per raggiungere ottimi risultati occorre utilizzare una padella creata appositamente che si chiama "wok", una padella con fondo piccolo e bordi allargati molto alti;

Il concetto del Nitukè è questo: cuocere le verdure a fiamma vivace, con pochi grassi (sempre olio e.v. d'oliva) facendole saltare in padella in continuazione per evitare che una parte della verdura si bruci.

Mettete la vostra padella con l'olio a fuoco vivace, quando l'olio è caldo aggiungete la cipolla tagliata a fettine; dopo pochi minuti aggiungete la verdura tagliata a dadini di circa 1 centimetro e continuate a fiamma viva facendo saltare la verdura; salate solo a fine cottura e togliete dal fuoco quando la verdura è ancora piuttosto al dente.

Vediamo come preparare un bel misto con il quale potrete condire pasta, riso, cous cous  
ingredienti:-

1 cipolla

4 carote

4 zucchine

2 peperoni (rossi o gialli)

2 melanzane

sale qb.

Tagliate le melanzane a cubetti di circa 1 centimetro, salate e lasciate sgocciolare un paio d'ore sotto un peso; tagliate le carote longitudinalmente in 4 parti, poi a fettine di 1 centimetro; tagliate in 4 anche le zucchine e poi a fettine come le carote; il peperone va ridotto in striscioline di circa 1 centimetro di larghezza e 4 circa di lunghezza; la cipolla a fettine. Procedere alla cottura come spiegato sopra.

### CUOCERE IL CUS CUS

A vapore:

per preparare il cous cous a vapore è preferibile ungerlo preventivamente con olio per evitare che i grani si attacchino; fatto questo si ponga il cous cous in un telo pulito e quindi in un colapasta o in un cuocivapore o in qualsiasi oggetto che possa essere posto sulla pentola per la cottura; coprite il tutto e lasciate a vapore per un tempo di cottura di circa 10-15 minuti;

Unite il cous cous alle verdure in una padella antiaderente e fate saltare a fiamma viva per 2 minuti.

Circolo Ricreativo Sociale Società Cooperativa

Mandala 2.0

☎ 339 72 95 368 ✉ info@mandalabuscate.it www.mandalabuscate.it