



RICETTA: COUSCOUS CON CARNE E VERDURE



Portata: Primi piatti

Olio Bertolli: Robusto

Difficoltà: Media

Tempo di preparazione: 80 min.

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di couscous precotto
- 500 g di polpa di manzo a pezzetti
- 250 g di carote
- 1 cipolla
- 250 g di patate
- 150 g di ravanelli
- 150 g di zucchine
- 2 pomodori
- 10 cucchiaini d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO
- 2 bustine di zafferano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 350 ml di brodo vegetale
- sale
- pepe

Olio consigliato:



Robusto

Preparazione:



Fai marinare per circa 1 ora la carne di manzo con 3 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine BERTOLLI ROBUSTO (1). Fai sciogliere lo zafferano in un cucchiaino d'acqua calda (2) e aggiungilo alla carne (3) con un po' di sale e pepe.



Rosola la cipolla a rondelle in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO (4). Unisci la carne (5) e rosolala per 5 minuti, mescolando. Aggiungi le verdure (6) e 300 ml d'acqua (7), porta a ebollizione, riduci il calore e cuoci per 1 ora con il coperchio.



Aggiungi quindi alla carne un ciuffo di prezzemolo legato (8) e cuoci per altri 15 minuti senza coperchio, quindi spegni il fuoco ed elimina il prezzemolo. Nel frattempo, fai gonfiare il cuscus nel brodo vegetale bollente seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e condiscilo con 4 cucchiari d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO (9). Servi il cuscus ben caldo disponendo al centro i pezzi di carne e le verdure e completando con un filo d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO.