



RICETTA: COUSCOUS AGLI AGRUMI



Portata: Primi piatti

Olio Bertolli: Fragrante

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 140 min.

Piatto vegetariano

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di couscous precotto
- 4 arance non trattate
- 2 limoni
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 rametto di menta
- 4 pomodori maturi
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine BERTOLLI GENTILE
- 1 cetriolo
- 1 cipollotto
- sale
- pepe

Olio consigliato:



Fragrante

Preparazione:



Lava un'arancia sotto l'acqua corrente, asciugala con un telo, poi grattugiane finemente la scorza (1) e spremila insieme alle altre (2). Spremi anche i limoni, filtratene il succo e uniscilo a quello delle arance (3) con 150 ml d'acqua, la scorza dell'arancia e miscela bene.



Metti il couscous in una ciotola e irroralo con il succo preparato (4), mescola bene, copri con la pellicola e lascialo riposare al fresco per 2 ore. Trita finemente il cipollotto (5). Taglia a cubetti il cetriolo pelato (6)



e i pomodori (7) eliminando l'acqua e i semi. Trita finemente il prezzemolo e la menta. Sgrana il couscous con una forchetta (8), aggiungi le verdure e le erbe tritate (9), condiscilo con l'olio, sale, pepe e servi.