



1/5 persone

60

IL RICETTARIO / PIATTI UNICI

**INGREDIENTI**

	1 PAX	5 PAX
Cous cous	g 80	g 400
Filetto di vitello	g 60	g 300
Pangrattato	g 20	g 80
Peperoni gialli	n 2	n 3
Pomodori datterini	g 90	g 450
Carota	n 2	n 4
Zucchina	n ½	n 2
Cipolla	n ½	n 2
Gambo di sedano	n 1	n 1
Grana Padano o Parm. Reg.	g 20	g 100
Granella mandorle/pistacchi	g 10	g 30
Foglie di menta	n 2	n 10

	1 PAX	5 PAX
Olio Evo	g 5	g 25
Aceto	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pepe	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.
Peperoncino	q.b.	q.b.
Paprika piccante	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.

# Cous cous Mediterraneo

Alessandra, Asiya, Halima (G. Fumagalli – Casatenovo)

**PROCEDIMENTO**

Per realizzare il pesto, frullare menta, basilico, ¾ dei pomodorini, ¾ dei peperoni, formaggio e pangrattato.

In una casseruola brasare in olio la cipolla tagliata sottile e appena sarà ben dorata aggiungere gli straccetti di carne per circa un paio di minuti.

Sfumare con l'aceto, aggiungere un pizzico di sale e, appena l'aceto sarà evaporato, coprire completamente con il brodo vegetale (preparato precedentemente con le verdure) e cuocere a fuoco basso per una decina di minuti.

Disporre il resto dei pomodorini tagliati a metà in una teglia, condirli con erbe aromatiche e cuocere per un'ora a 90°C al forno. Tostare il cous cous con un filo di olio evo e le spezie.

Sgranare il cous cous con il brodo vegetale bollente poco per volta. Una volta cotto lasciare riposare per 15 minuti coperto.

Tagliare e spadellare separatamente le carote, le zucchine e i peperoni rimanenti.

Condire il cous cous con il pesto. Impiattare la carne assieme al cous cous, guarnire con i pomodorini tagliati a metà, le verdure cotte, le mandorle e i pistacchi, condire con un filo di olio extra vergine d'oliva.

**MODALITÀ DI COTTURA**

Al salto, al forno.

**ALLERGENI**

Cereali contenenti glutine, sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), frutta a guscio, latte e derivati. Attenzione: può contenere lisozima.

**FATTORI NUTRITIVI**

Carboidrati complessi, fibra alimentare, vitamine, sali minerali, fitocomposti in erbe e spezie, proteine ad alto valore biologico, omega-6.

**VALORE ENERGETICO**

730 kcal/PORZIONE

**INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-6 in granella di mandorle e pistacchi (da consumare con moderazione).

**COSTI**

1 PAX = 8 EURO 5 PAX = 40 EURO

**TERRITORIO DI PROVENIENZA**

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.  
Grana Padano DOP / Parmigiano Reggiano DOP.

**STAGIONALITÀ**

Variare la tipologia di verdura utilizzata per condire il cous cous in base alla stagionalità.

