

Cous cous con zucchini



Cous cous con Zucchine (menta e mandorle): buono e leggero!

- Preparazione: 10 min
- Cottura: 20 min
- Tempo totale: 30 min
- Porzioni: 4 Porzioni

Ingredienti

Per il cous cous:

- 200 gr cous cous precotto
- 240 ml acqua o brodo vegetale
- olio d'oliva
- 2 spicchi aglio
- mezzo cucchiaino curcuma
- mezzo cucchiaino curry
- mezzo cucchiaino cumino
- 1 pizzico cannella
- sale
- 50 gr mandorle pelate

Per condire:

- 4 zucchine genovesi
- olio d'oliva
- 2 spicchi aglio
- sale e pepe
- aromi freschi timo, maggiorana, origano
- menta

Preparazione

1. Spuntate le **zucchine**, lavatele e tagliatele a dadini. Prendete una teglia grande, versatevi dell'olio d'oliva e aggiungete le zucchine. Salate e **profumate con rosmarino, timo, maggiorana, origano e 2 spicchi d'aglio** interi. Aggiungete ancora un filo d'olio d'oliva e cuocete in **forno statico a 220° per 15-20 minuti** circa. Mescolate di tanto in tanto.
2. Quando le zucchine saranno cotte, eliminate gli spicchi d'aglio e gli aromi e aggiungete le **mandorle tritate**, la **scorza di limone** grattugiata e la **menta tritata**. Aggiungete il **Cous cous già sgranato** con la forchetta e mescolate.
3. Assaggiare e **regolate di sale**. Aggiungete il **succo di mezzo limone** e mescolate. Il succo di limone è **fondamentale per esaltare i sapori del cous cous**; decidete voi se usarne mezzo o uno intero.
4. Una volta pronto, coprite il cous cous con della pellicola trasparente e mettetelo in frigo per un paio d'ore prima di gustarlo.