

# Cous Cous con Verdure



Completamente **privo di sale e grassi aggiunti**, il Cous Cous con Verdure Orogel porta in cucina i sapori e i profumi della migliore tradizione mediterranea. Ideale per tutti coloro che amano i sapori etnici, ma non vogliono rinunciare ad una dieta sana e caratterizzata dall'alta qualità.



## PAROLA A MARCO BIANCHI

Il Cous Cous con Verdure è un **mix perfetto per gustare un piatto unico bilanciato, che offre ingredienti buoni e sani.**

Tutto senza rinunciare alla freschezza, perché le verdure, raccolte seguendo la stagionalità, vengono surgelate poche ore dopo, mantenendo **intatte le loro proprietà nutritive.**

## IL CONSIGLIO GOLOSO:

Puoi insaporire il Cous Cous con Verdure usando una miscela di spezie per cous cous, tipiche del Maghreb, sciogliendone un cucchiaino nell'acqua e cuocendolo come indicato sopra. Se desideri arricchire il piatto, mantenendolo vegano, aggiungi durante la preparazione in padella del tofu grigliato tagliato a dadini oppure del seitan a fettine. Ottimo anche freddo, dopo la cottura condiscilo con altro olio, mescola e lascia raffreddare.

## INGREDIENTI:

Cous cous parzialmente cotto 50% (acqua, semola di grano duro), fagiolini, carote, fagioli rossi, cipolla rossa, zucchine, cavolfiore, piselli, pomodorini semi essiccati, ceci, peperoni.

## PREPARAZIONE:

Versa il Cous Cous con Verdure ancora surgelato in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, due cucchiai di acqua e un pizzico di sale, se lo desideri. Copri e cuoci per 6-7 minuti, girando di tanto in tanto.

Per porzione (200g)					
energia	grassi	grassi saturi	zuccheri	sale	
859 kJ 203 kcal	1,4 g	0 g	5 g	0,06 g	
10%*	2%*	0%*	6%*	1%*	

\* delle Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal)  
Per 100g: 430 kJ / 102 kcal

## Zucchine ripiene con Cous Cous di verdure

### Ingredienti

400 g di zucchine tonde chiare  
1 confezione di cous cous con verdure Orogel 400 g  
olio evo

### Preparazione

Lavare le zucchine, tagliare la parte superiore e svuotarle della polpa. Aggiungere il cous cous con verdure e la polpa di zucchine tagliata a cubetti. Cuocere in forno a 180° per 20-25 minuti.

