



CUCINA CON NOI!

Cous cous orientale con curry, zenzero e piselli

INGREDIENTI

300 g di Pisellini Dolce Italia Fini Orogel

250 ml di acqua calda

12-14 pomodorini secchi

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b

semi oleosi (lino, sesamo, zucca, girasole)

250 g di cous cous

4 cipollotti

una radice di zenzero grattugiata

mezzo peperoncino piccolo

curry q.b.

julienne di cetrioli per guarnizione



30



4



Media



Primi Piatti

Preparazione

- 1** Preparare il cous cous secondo le indicazioni riportate sulla vostra confezione.
- 2** In un wok, o in una padella capiente, mettere a scaldare quattro cucchiaini di olio evo con mezzo peperoncino piccolo. Fare soffriggere i cipollotti e lo zenzero grattugiato. Quando sono a metà cottura, aggiungere i piselli. Coprire con un coperchio e, mescolando spesso e incorporando acqua o brodo se necessario, cuocere per 10 minuti circa.
- 3** Riprendere il cous cous, aggiungere il curry, i pomodorini secchi e i semi a piacere.
- 4** Comporre il piatto con l'aiuto di un coppapasta: inserire prima i piselli, quindi il cous cous condito. Per un tocco particolare aggiungere il sapore di cetriolo tagliato a julienne.



