



CUCINA CON NOI!

# Zucchine ripiene con cous cous profumato

## INGREDIENTI

4 zucchine grandi

---

1 confezione di Cous Cous con Verdure Orogel

---

150 g di hummus di ceci

---

1 mazzetto di prezzemolo, menta e basilico

---

1 limone non trattato

---

20 g di pinoli

---

40 g di olio evo

---

sale q.b.

---



30



4



Facile



Forno

#### Preparazione

- 1 Tostare i pinoli in forno per pochi minuti e tenere da parte.
- 2 Cuocere il Cous Cous con Verdure per 7-8 minuti in padella con 2-3 cucchiaini di olio e 150 ml di acqua. Insaporire con un po' di buccia di limone grattugiata, i pinoli tostati e tritati grossolanamente.
- 3 Tagliare le zucchine a metà e svuotarle con l'aiuto di uno scavino. Scottarle in acqua bollente salata per 3-4 minuti oppure cuocerle a vapore finché la polpa sarà morbida. Scolare e sgocciolare bene. Disporle su una teglia da forno, condire con sale e un filo d'olio e infornarle in forno caldo a 180 °C per 7-8 minuti, quanto basta per asciugarle.
- 4 Nel frattempo frullare le erbe aromatiche con l'olio, per creare una sorta di emulsione.
- 5 Disporre le zucchine su un piatto da portata. Distribuire sul fondo un cucchiaino di hummus di ceci. Farcire con il cous cous e cospargere con l'emulsione di erbe aromatiche e i pinoli tostati.