

## Couscous con ragù di verdure (ricetta light)

Il couscous è uno di quei piatti che preparo spesso, con ogni salsa e condimento; che sia light o vegetariano oppure con carne e pesce, lo si vede spesso sulla mia tavola. E ne preparo sempre in buona quantità; e sempre con tanti ceci, un legume che amo molto.

Questa è una versione particolare, un piatto che soddisfa sia i vegetariani che gli amanti della cucina povera di grassi e calorie.

Oltre che per un ospite dell'ultimo momento conviene preparare sempre molto condimento anche perché lo si può metter via in freezer sia per le cene dell'ultimo momento che per insaporire un altro piatto (un paio di cucchiari in un minestrone lo trasformano in un attimo in un piatto esotico).

E poi, visto che si è cominciato a pulire ed affettare verdure, tanto vale farlo alla grande.

Per quanto riguarda il couscous vero e proprio, la semola per couscous, si possono usare i preparati precotti che si trovano in commercio, seguendo le istruzioni della confezione.

Chiaramente condito con l'acqua bollente eventualmente speziata e insaporita e poi lasciato gonfiare per una ventina di minuti ha un altro sapore ma... se accompagnato a qualcosa di consistente va bene quello pronto. Che ha pure il vantaggio di richiedere pochi minuti per essere servito. ([v. nota](#))

Ingredienti, per persona:

aglio	spicchio	½
cipolla media	pz	1
cavolo rapa	gr	80
carote	gr	50
zucchine	gr	50
peperoni rossi	gr	150
patata	gr	50
pomodoro da insalata ( <i>facoltativo</i> )	gr	50
ceci lessi ( <a href="#">v. nota</a> )	gr	70
<a href="#">ras el hanout</a>		ct
<a href="#">harissa</a>		ct
curcuma	ct	1
zafferano ( <i>facoltativo</i> )	bustina	1
concentrato di pomodoro	ct	1
olio EVO	ct	1
brodo di verdura ( <a href="#">v. nota</a> )		QB
couscous	gr	50
burro	gr	5



Preparazione:

Ammollare e lessare i ceci il giorno prima oppure usare i ceci lessati in barattolo: sono probabilmente i legumi che meglio si prestano a questo trattamento.

Tenere in caldo sui fornelli una pentola con del brodo di verdure.

Scaldare l'olio in un tegame (su cui si possa usare un coperchio) e fare appassire a fuoco dolce la cipolla tagliata a pezzi e l'aglio tritato fine o spremuto (meglio).

Tagliare tutte le verdure a dadi più o meno delle stesse dimensioni, poco più grandi dei ceci. Oltre che essere comode si amalgamano in uno splendido misto di colori. Tagliare a dadi anche il pomodoro (facoltativo) che si aggiungerà verso fine cottura.

Aggiungere nel tegame le verdure, alzare lievemente la fiamma per rosolarle quindi speziarle.

Coprire col brodo di verdure cui si sarà sciolta un po' di harissa, la quantità è a discrezione...

Coprire, abbassare la fiamma e lasciar cuocere una decina di minuti.

Togliere il coperchio dal tegame, aggiungere i ceci e alzare la fiamma, mescolando, fino a riportare il liquido a ebollizione.

Insaporire con della curcuma e volendo anche con dello zafferano (facoltativo). Lasciar cuocere alcuni minuti coperto a fuoco basso mentre...

... si attende che il couscous sia pronto secondo le indicazioni della confezione. ([v. nota](#))

Ed ecco il couscous col ragù di verdure: pronto in tavola!

#### SUGGERIMENTI E NOTE:

- Per quanto riguarda la qualità e la quantità di spezie usate, lascio a ognuno la scelta per i dosaggi: chi ne preferisce meno e chi di più. Un'amica adora aggiungere un'enorme (per me) quantità di peperoncino e sostituire il Ras el Hanout con un curry molto intenso.
- Di questa pietanza conviene cucinarne a dosi raddoppiate, triplicate o anche più: può essere tranquillamente divisa in porzioni e surgelata per usarla quando non ci sia il tempo per cucinare. È anche ottima come condimento per un'ottima insalata di riso o di couscous.
- Questo piatto di verdure può chiaramente essere proposto accompagnato da riso in bianco o da un purè di patate: il couscous è l'ideale ma non è un obbligo.
- [Il pomodoro \(facoltativo\)](#) va aggiunto poco prima di terminare la cottura.
- ceci lessi: se non se ne hanno di pronti van bene anche quelli in scatola.
- Si può sostituire la zucchina con la melanzana, oppure aggiungerla in più; è sempre buona.
- Nel caso non si abbia del [brodo vegetale già pronto](#) a portata di mano, non si può sostituire con un buon brodo granulare, sempre vegetale, a basso contenuto di grassi.
- Cospargere (facoltativo) di coriandolo fresco spezzettato o di prezzemolo.
- kcal 487, proteine gr 17, grassi gr 14, carboidrati gr 70

- *Nel caso non si usi un couscous commerciale precotto, questo che segue è un buon metodo per prepararlo:*
  - *Mescolare tutti i condimenti all'acqua che bolle e appena sciolti versarla in una ciotola sul semolino da couscous. Coprire e lasciar riposare una ventina di minuti per lasciar gonfiare il couscous. Al momento di servirlo sgranarlo bene con una forchetta e accompagnarlo al piatto principale ben caldo.*

<i>semolino da couscous</i>	<i>gr</i>	<i>100</i>
<i>olio EVO</i>	<i>ct</i>	<i>1</i>
<i>sale</i>	<i>presa</i>	<i>1</i>
<i>curcuma</i>	<i>pizzico</i>	<i>1</i>
<i>acqua bollente</i>	<i>cc</i>	<i>100</i>