



INSALATA DI COUSCOUS CON POMODORINI

PER 4 PERSONE

100 g di couscous
 ¼ di c.no di sale
 1 ½ dl di acqua bollente

500 g di pomodorini
 1 c. di olio d'oliva
 1 c. di miele liquido
 ½ c.no di sale
 1 pizzico di pepe

3 c. di aceto di vino alle erbe
 2 c. di olio d'oliva
 ¼ di c.no di sale
 1 pizzico di pepe

In collaborazione con

Betty Bossi

ECCO COME SI FA

- 1. Couscous:** mescolare il couscous e il sale in una ciotola, coprire con l'acqua bollente e lasciare riposare per ca. 5 min. coperto con pellicola. Sgranare il couscous con una forchetta.
- 2. Pomodorini:** tagliare a metà i pomodorini. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, cuocere i pomodorini per ca. 1 minuto, aggiungere il miele e condire. Mescolare i pomodorini con il couscous.
- 3. Salsa:** emulsionare l'aceto con l'olio, aggiustare di sale e pepe, condire il couscous con i pomodorini.
- 4. Servire con:** insalata di rucola

Preparazione: ca. 15 min.

Valore nutritivo: porzione (1/4): 212 kcal
 grassi 10 g / carboidrati 24 g / proteine 4 g
 Vegetariano, senza lattosio

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti
nei Coop Pronto

