Cous cous con pomodorini zucchine in crema e salsa al basilico

Ingredienti per 4 persone :

circa 80 gr a testa di Cous cous integrale

gr 350 Pomodorini Datterini

4 cucchiai da minestra di Capperi sotto sale

1 cucchiaio da minestra di Olio extra vergine di oliva

8 filetti di Pomodori secchi

un pizzico di Sale

un pizzico di Pepe

un pizzico di Origano

INGREDIENTI PER LA SALSA AL BASILICO:

gr 50 Basilico

2 cucchiai da minestra di Yogurt magro

un pizzico di Sale

un pizzico di Pepe

gr 10 Pinoli

2 cucchiai da minestra di Olio extra vergine di oliva

1 Cubetti di ghiaccio

INGREDIENTI PER LA CREMA FREDDA DI ZUCCHINE:

4 Zucchine

1 Cipolla rossa di Tropea

1 cucchiaio da minestra di Olio extra vergine di oliva

qualche foglia di Menta fresca

un pizzico di Pepe

un pizzico di Sale

gr 20 Zenzero

un goccio di Aceto

procedimento:

Per preparare il cous cous comincia rifilando la parte verde delle zucchine.

Metti a bollire una pentola con acqua salata sul fuoco.

Nel frattempo trita la cipolla e stufala per 5 min in padella con olio e un goccio di acqua.

Quando l'acqua arriva a bollore metti a lessare la parte verde delle zucchine e lascia cuocere per 5 min. Scola il tutto e fai riposare in acqua e ghiaccio.

Pesa il cous cous e cuoci secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Metti tutti gli ingredienti (zucchine parte verde cotta, cipolle stufate, aggiungere la parte bianca delle zucchine crude, sale, pepe, olio, zenzero fresco, le foglie di menta e un goccio di aceto) nel bicchiere alto di un frullatore ad immersione e frulla fino ad ottenere una crema.

Lava il basilico e metti insieme agli altri ingredienti (basilico, pinoli, olio, sale, pepe, cubetto di ghiaccio, yogurt e frullare) nel bicchiere di un frullatore e frulla fino ad ottenere una crema fluida che ti servirà per guarnire il piatto finale.

Metti in ammollo i pomodorini secchi e i capperi precedentemente lavati, poi lava e asciuga i pomodorini.

Taglia i pomodorini e i pomodori secchi e mescola insieme ai capperi l'olio e l'origano.

Aggiungi la salsa di zucchine e il cous cous un po’ per volta, continuando a mescolare per amalgamare il tutto. Puoi impiattare il cous cous e servirlo con la crema di zucchine ed il pesto di basilico.

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro, vegetariano vegano

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: MEDIA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 1H

TEMPO DI COTTURA: 15 MIN

COST: MEDIO