



# Couscous al tonno, pomodori e fagiolini

24 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MINTEMPO DI COTTURA  
10 MINCALORIE  
680KNOTE  
10 MINUTI DI RIPOSO

## INGREDIENTI

320 g di Couscous precotto

240 g di Tonno sott'olio sgocciolato

160 g di Fagiolini

4 Pomodori rossi

1 Limone bio

Prezzemolo fresco

Origano secco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

## Preparazione

- Spuntate i fagiolini, eliminate l'eventuale filo, lavateli e lessateli in acqua bollente leggermente salata per 12-15 minuti. Scolateli al dente usando un colino e passateli subito sotto l'acqua fredda, in modo che mantengano il colore vivace.
- Ponete sul fuoco una quantità di acqua pari all'incirca a quella del couscous che intendete preparare (per le dosi del liquido seguite comunque le indicazioni riportate sulla confezione).

- Scaldate il couscous in una padella a fuoco basso per 2-3 minuti, mescolando spesso perché si tosti leggermente in modo omogeneo, quindi spegnete.
- Quando l'acqua bolle salatela, versatela sul couscous, coprite la padella con il coperchio, spegnete e aspettate circa 10 minuti che la semola gonfi; se necessario aggiungete un po' di acqua bollente (per le dosi del liquido seguite comunque le indicazioni riportate sulla confezione).
- Versate il couscous in una zuppiera capiente, sgranatelo con una forchetta e fatelo intiepidire.
- Tagliate i pomodori a pezzetti, eliminando semi e acqua di vegetazione. Lavate e asciugate il prezzemolo e tritatelo finemente.
- In una ciotolina versate l'olio, qualche goccia di succo di limone e un po' della sua scorza, il trito di prezzemolo e un pizzico di origano; condite con un pizzico di sale e pepe ed emulsionate con una forchetta.
- Quando il couscous si sarà intiepidito, aggiungetevi i pomodori preparati, il tonno sminuzzato con una forchetta e i fagiolini tagliati a pezzi. Condite con l'emulsione preparata e servite.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Potete conservare questa preparazione in frigo per qualche ora e consumarla fredda, dopo averla tenuta per una mezzora a temperatura ambiente.