



Couscous alle carote caramellate

9 Marzo 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

530K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Couscous precotto

600 g di Carote

2 Scalogni

1 Limone bio

1 cucchiaio di Miele di acacia

4 rametti di Timo fresco

Finocchietto selvatico

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per il couscous)

Sale

Preparazione

- Pelate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle. Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente.

- In una padella capiente fate appassire gli scalogni con un fondo di olio per 3-4 minuti circa a fiamma bassa. Aggiungete le carote e fatele insaporire per un paio di minuti, a fiamma un po' più alta. Salatele, unite il timo, del finocchietto selvatico spezzettato e lasciatele cuocere per 10-12 minuti, finché saranno cotte ma ancora croccanti.
- Mescolate il miele con il succo del limone e un pizzico della sua scorza, versatelo nella padella con le carote e fatele caramellare per qualche minuto, a fiamma media. Spegnete e tenete in caldo.
- Preparate il couscous. 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).
- In una seconda padella scaldate il couscous a fuoco basso per 2-3 minuti, mescolando spesso perché si tosti leggermente in modo omogeneo; quindi spegnete, aspettate qualche minuto, poi conditelo con un filo di olio e mescolate.
- Quando l'acqua bolle, salatela leggermente e poi 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.
- Sgranate il couscous con una forchetta e versatelo nella padella con le carote preparate, che avrete rimesso su fuoco medio; regolate di sale, fate insaporire per qualche secondo mescolando bene e servite subito. Il couscous è molto buono anche tiepido.

Carla Marchetti