


[TUTTE LE RICETTE](#)

COUS COUS CON FAVE E PISELLI

 20 MIN

 FACILE

 PRIMO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 50 gr. di cous cous
- Fave q.b.
- Piselli q.b.
- 3 foglie di basilico
- Olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE

Iniziate sgranando le fave e i piselli. Ora procedete sbollentando le fave per due minuti. Scolatele e fatele raffreddare immergendole in una ciotola con acqua e ghiaccio: in questo modo, riuscirete a eliminare l'escrescenza che ricopre il seme della fava.

Prendete un pentolino e fate cuocere i piselli in acqua bollente per circa cinque minuti. Usando la versione precotta del cous cous, la cottura di questo sarà semplice e veloce: riponete la semola in una terrina nella quale verserete dell'acqua bollente e salata (le proporzioni sono riportate sulla confezione), mescolate con un cucchiaino di legno e lasciate riposare alcuni minuti fino a quando il cous cous non avrà assorbito completamente l'acqua.

A questo punto potete aggiungere le fave e i piselli al cous cous, mescolate tutto insieme, mettendo inoltre qualche foglia di basilico. Concludete la preparazione della vostra schiscetta aggiungendo come condimento un filo d'olio extra vergine di oliva.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Come tocco finale, l'Extra Vergine Premi e Spremi è perfetto e sempre a portata di mano!

Un pranzo pratico e veloce da portare con voi, da mangiare in una giornata in cui volete sentirvi particolarmente **leggeri**: cous cous con fave e piselli.

Questa ricetta è indicata soprattutto in primavera e in estate, quando riuscite a trovare con più facilità fave e piselli freschi e di stagione.

CONDIVIDI

