

## Couscous con verdure

---



### Ingredienti:

250 g couscous

500 ml brodo di verdure

1 zucchina

1/2 melanzana

1/2 peperone rosso

50 piselli congelati

Porta il brodo a bollire e versalo sul couscous. Copri e lascia riposare. Poi sgrana con la forchetta.

Taglia le verdure della stessa misura con i piselli.

Condisci i cubetti di verdure con origano, poco sale, pochissimo aglio in polvere, zenzero in polvere, timo. Mescola poi aggiungi 1 cucchiaio olio evo.

Usa la pentola vulcanica con MCS: aggiungi le verdure condite a fiamma alta finché si alza la calotta, mescola, fiamma media 1 minuto, spento 3 minuti.

Unisci le verdure cotte al couscous reidratato insieme a 2 costole di sedano a cubetti e 1/3 misurino IFIB. Mescola bene il tutto.

E.S.