

ALLEATI CONTRO LO SPRECO

COUS COUS DI VERDURE



Ingredienti (per 4 persone)

300g di cous cous
1kg di pollo
2 cipolle
olio d'oliva
Verdure di stagione
Un pizzico di zenzero e cannella
1 scatola di ceci
50 g di uvetta
Sale



Affettare le verdure; in una padella con poco olio far appassire le cipolle, aggiungere le carote e le zucchine (o altre verdure)

In un'altra padella far rosolare il pollo tagliato a pezzetti



Aggiungere il pollo, i pomodori tagliati, lo zenzero, la cannella, il sale e il pepe e se necessaria un po' di acqua;
Far cuocere a fuoco basso per 30 minuti circa.

Nel frattempo preparare il cous cous mettendolo a riposare con un po' di acqua calda (seguire le istruzioni sulla confezione)



Scolare i ceci e aggiungere al pollo e alle verdure;

Dopo aver messo a mollo qualche minuto l'uvetta, sciacquarla e metterla insieme al tutto

Cuocere altri 10 minuti circa.



Servire e gustare

Buon Appetito!