



## Cuscus con verdure e salsiccia

**Portata:** Piatti unici

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficolta':** Facile

**Ingredienti per 6 persone:**

- 250 Cous Cous Schär
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 scalogno
- 250 pomodorini ciliegino
- 5 salsicce\*
- 1 il succo limone
- q.b. prezzemolo tritato
- 3 olio extravergine di oliva
- 20 burro
- sale
- pepe

### **Preparazione:**

Aggiungete al cuscus 250 ml di acqua bollente, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio. Mescolate e lasciate riposare per un paio di minuti. Aggiungete il burro e continuate la cottura a fuoco lento per altri 3-4 minuti, mescolando di continuo per sgranare il cuscus.

Lavate e mondate le carote e le zucchine, e tagliatele alla julienne. Fate soffriggere lo scalogno nell'olio restante e unite le verdure. Lasciate cuocere a fuoco medio e, a metà cottura, aggiungete le salsicce tagliate a rondelle.

Lavate i pomodorini e tagliateli a pezzetti. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungete il succo di limone, il prezzemolo, aggiustate di sale e di pepe, e servite.

Ricette di Eleonora Mariella ed Elena D'Alessandro

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai**

**celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**