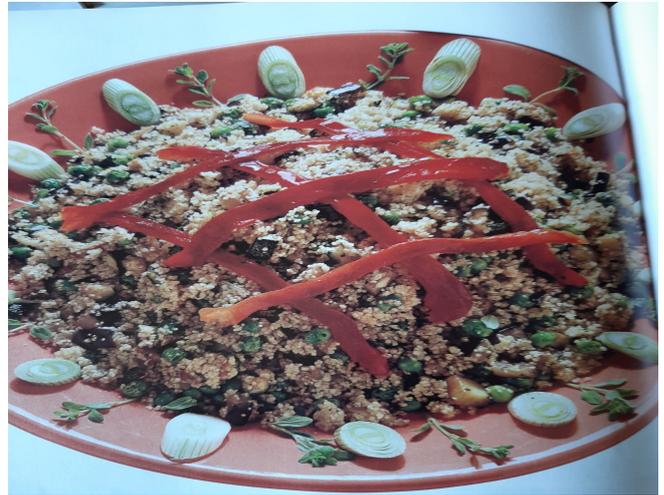


PREPARIAMO INSIEME PIATTI PRELIBATI PER PALATI RAFFINATI

La dadolata

"Quanta verdura ho nel piatto! "
dice il bambino soddisfatto.
"Insalata, sedano, fagioli e piselli,
patate, cavoli e rapanelli.
I cavoletti
Son proprio perfetti
mentre le patate
vanno gustate.
Solo le cipolle
mi rendono un po' folle.
La carota arancione
è la mia vera passione.
Mamma mamma,
senza nessuna paura,
mettici tanta verdura,
Tagliala in molti pezzettini,
Come se fossero dadini,
mettici anche il parmigiano
e grattalo piano, piano.



Cous cous dell'orto

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di cous cous
200 gr di melanzane
200 gr di zucchine
250 gr di piselli
200 gr di scalogno
80 gr di peperone rosso arrostito
sale
Olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Pelate la melanzana, tagliatela a dadini, raccoglieteli in un colino, cospargeteli di sale affinché perdano la loro acqua.

Nel frattempo, portare a bollire dl.300 di acqua, salatela e sbollentatevi i piselli, tenete da parte l'acqua. Mondate e riducetele a dadini le zucchine, quindi fateli rosolare in una padella con un filo d'olio.

Togliete le zucchine e, nella stessa padella, fate rosolare con altro olio le melanzane, uniteli con quelli di zucchine, i piselli sbollentati e il cuscus; mettete il tutto in una pentola e versate sopra l'acqua bollita dei piselli. Incoperchiate e lasciate riposare per circa 5 minuti per fare rinvenire il cuscus. Trasferite il tutto nel piatto, guarnite con strisce di peperone e servite.