

Cous cous di elena *(Primi piatti asciutti)*

Preparazione

In una padella mettete un filo d'olio e poi rosolare la cipolla. Aggiungere il brodo, la zucca e le carote a pezzettini. Aggiungere anche tutte le altre verdure. Aggiungete tutte le spezie e la passata di pomodoro. Coprite e proseguite la cottura. Fate rinvenire il cous cous seguendo le istruzioni sulla confezione. A parte in una padella rosolare la cipolla unendo il brodo. Aggiungete il pollo a tocchetti, il curry, la curcuma e lo yogurt. In una padella rosolare l'uvetta con il burro. Insaporire il cous cous con l'olio. Formare il piatto con il cous cous, il pollo, l'uvetta e le verdure.

Informazioni

Preparazione 60 minuti

Cottura 60 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su

shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Olio

Cipolle (due cipolle)

Carote (tre carote)

Brodo vegetale

Rape (due rape bianche)

Zucca (una fetta di zucca)

Piselli 250 grammi

Zucchine (tre zucchine)

Senape (senape in polvere)

Ceci 250 grammi

Cous cous

Passata di pomodoro

Curcuma

Curry

Uva sultanina

Zucca (una fetta di zucca)

Zucchine (tre zucchine)