



Couscous con mandorle, uvetta e verdure al curry

La primavera è scoppiata e un'aria dolcissima finalmente fa gioire il corpo.

Tepore, alberi in fiore, rose pesanti di pioggia, una festa per gli occhi.

Così mi è venuta voglia di cibo arabo, profumo di Mediterraneo.

Ingredienti (per 6 persone circa)

semola per couscous gr 360

2 melanzane lunghe (piccole)

1 carota

1 zucchina

1 barattolo di ceci lessati

curry

spezie per couscous

fogliette di menta

aglio

1 piccola cipolla rossa

50 gr di mandorle

1 bicchiere di uvetta sultanina

il succo di 1 arancia piccola

olio

burro 1 noce

sale q.b.

cc 360 di acqua (totali, dopo aver aggiunto il succo dell'arancia)

Procedimento

Tagliare le verdure a cubetti piccolissimi (diciamo meno di 1 cm di lato)

Tritare la cipolla e l'aglio e farli saltare in pochissimo olio, aggiungere i ceci scolati e rosolarli insieme a un cucchiaino di curry e a q.b. di sale. Aggiungere l'uvetta e insaporire. Versare il tutto nell'insalatiera dove andrà poi il couscous finito.

In una padella di ferro versare altro olio e far rosolare prima i cubetti di melanzana, poi le carote e infine le zucchine, salando a piacere e profumando con il curry. Versare anche le verdure nell'insalatiera.

Tritare grossolanamente le mandorle e tostarle leggermente nella stessa padella ormai vuota.

Far bollire l'acqua insieme al succo dell'arancia e alla noce di burro, salandola a piacere.

Nella padella utilizzata prima (e vuota!) versare la semola insieme a un cucchiaino di olio e mescolare bene finché sia unta in maniera uniforme. Aggiungere l'acqua (già miscelata con il succo), mescolare velocemente e coprire con un coperchio, lasciando a riposo 3/4 minuti.

Riaccendere il fornello e mescolando con una forchetta sgranare bene la semola finché non abbia perso l'acqua superflua (in questo modo non diventerà una pappa scotta).

Aggiungere un paio di cucchiaini di spezie per couscous e unire alle verdure nell'insalatiera.

Per finire, un giro d'olio buono e profumare con la menta e le mandorle.

Assaggiare sempre, alla fine, per armonizzare profumo e sapore.