



Giant couscous con ceci e verdure – Ricette Vegane Facili e veloci per l' estate

Non esistono scuse nella cucina vegan perché anche nelle giornate particolarmente impegnative possiamo trovare *ricette veloci da preparare come il giant couscous con ceci e verdure*, un piatto semplicissimo, ma allo stesso tempo genuino e squisito. La ricetta vegan che vi propongo qui si adatta a tutte le occasioni e può essere utilizzata anche per momenti speciali, non solo in quelli in cui andiamo di fretta: può essere consumato come primo piatto, come contorno o come base per altre ricette, è perfetto per un picnic all'aperto, da gustare comodamente in spiaggia per combattere il caldo o

anche in Inverno con la giusta selezione di verdure di stagione.



OLTRE
50 RICETTE

www.natureatmagazine.it

**Natureat
Magazine**

RIVISTA DIGITALE 100% VEGAN
CUCINA - SOSTENIBILITÀ - LIFESTYLE

SHOP NOW

Bontà e qualità...

Inoltre, è un piatto ricco di benefici: **il couscous** è fatto di semola di grano duro e acqua, quindi è molto simile alla pasta, ma è più leggero e può sostituirla in moltissime preparazioni, dona energia ed è quindi perfetto nel periodo estivo ed è una fonte di diverse vitamine del gruppo B; **i ceci** sono un'ottima fonte di proteine, contengono fibre utili al buon funzionamento intestinale e aumentano il senso di sazietà; **le melanzane** hanno proprietà depurative, contengono ferro indispensabile per contrastare l'anemia e aiutano ad abbassare il colesterolo cattivo; tutti gli altri ingredienti, anche se sono utilizzati in quantità minori, contribuiscono alla salute del nostro organismo.

Insomma, questo piatto è un vero toccasana per il nostro organismo, quindi non ci resta che prepararlo e goderci un attimo di bontà e relax, a prescindere da quanto sia il tempo che abbiamo a disposizione!



Giant couscous con ceci e verdure



Print

Prep time

10 mins

Cook time

20 mins

Total time

30 mins

Author: Natureat

Serves: 3-4

Ingredienti

- 300 g di Giant Couscous
- 400 g di Ceci Cotti
- 2 Melanzane grandi
- 20 Pomodorini circa
- 2 Cipolle
- 1 spicchio di Aglio
- 2 cucchiaini di Semi di Cumino
- Coriandolo Fresco q.b.
- Menta Fresca q.b.
- Aceto Balsamico q.b
- Olio evo q.b
- Sale q.b

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180° e, intanto, cuoci il couscous seguendo le istruzioni indicate sulla confezione, poi scolalo e lascialo raffreddare in una ciotola capiente
2. Tagliare le cipolle, le melanzane e i pomodorini, poi ponili in un teglia, aggiungi un filo d'olio e inforna per circa 20 minuti o fino a quando saranno ben cotti.
3. A questo punto, unisci le melanzane le cipolle e i pomodorini al couscous, incorpora i ceci, l'aglio tritato, e condiscilo con coriandolo e menta tritati, aceto, olio, sale a piacere e cumino. Servi freddo o a temperature ambiente.

Notes

Puoi sostituire le verdure utilizzare con quelle che preferisci.

Puoi conservarlo in frigo, in cui contenitore chiuso ermeticamente, per 2-3 giorni.

Puoi prepararlo la sera prima, se hai una giornata piena di impegni.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

