



Insalata estiva di cous cous - [Visualizza sul sito](#)
di Aurelia

cous-cous - couscous - cuscus - light

Ingredienti:

300 ml brodo vegetale cipolla sedano carota

200 g cous cous

olio d'oliva

tonno sott'olio

verdurine sott'aceto

pomodori pachino

sedano

petto di pollo lessato, o arrostito

dadini di prosciutto cotto

cipollato fresco

Fare il brodo, bollendolo 10 minuti circa

Scaldare una padella un pochino d'olio, ed aggiungere 200 g di cous cous e rosolarlo per 2 o 3 min.

Aggiungere il brodo caldo, mescolare per un minuto, poi spegnere il fuoco, e sempre mescolando far assorbire il brodo.

Lasciar raffreddare in una insalatiera poi condire a piacere.

