



Verdure orientali con couscous

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 45 Min.
Tempo di cottura 25 Min.
Porzioni 4
Elettrodomestico Combi-Steam MSLQ

Verdure al forno

300 g di patate dolci
200 g di carote gialle
200 g di sedano rapa
1 finocchio, circa 300 g
1 cipolla

Pelare le patate dolci e tagliarle a dadini.

Pelare le carote, tagliarle in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzi lunghi 4 cm circa.

Pelare il sedano rapa e tagliarlo a dadini di circa 1,5 × 2 cm.

Lavare il finocchio e tagliarlo a fettine. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fettine.

2 CM di olio d'oliva
½ CM di cumino
½ CM di semi di finocchio
1 CT di sale
pepe, macinato

Versare tutte le verdure in una ciotola. Aggiungere l'olio e le spezie e mescolare bene il tutto.

Distribuire le verdure all'interno della terrina in vetro temprato. Posizionare la terrina in vetro temprato nella camera di cottura fredda. Cuocere.

Aria calda 230 °C per 10 Min. | PowerPlus grado 2

Aria calda 230 °C per 5 Min.

Mescolare bene le verdure.

Girare

Aria calda 230 °C per 10 Min.

Salsa orientale





1 CM di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio
1 barattolo di pomodori, a pezzi, circa 400 g
150 ml di vino rosso
1 arancia, non trattata, 100 ml di succo e la scorza
1 barattolo di ceci, circa 250 g
6 prugne secche, private del nocciolo
1 stecca di cannella
1 foglia di alloro
2 anici stellati, interi
sale

Pelare e schiacciare l'aglio. Scaldare l'olio d'oliva in una padella ampia, soffriggere l'aglio. Aggiungere il pomodoro a pezzi, quindi il vino rosso e il succo d'arancia e portare brevemente a ebollizione.

Tagliare le prugne secche a metà. Aggiungere la scorza d'arancia, i ceci, la stecca di cannella, la foglia d'alloro, gli anici stellati e le prugne secche, far sobbollire a fuoco medio per circa 30 minuti. Aggiustare di sale.

Aggiungere le verdure cotte, mescolare e lasciar riposare coperto in frigorifero per circa 12 ore.

Togliere la stecca di cannella, la foglia di alloro e gli anici stellati. Trasferire le verdure in una ciotola adatta al microonde e collocarla sulla terrina in vetro temprato all'interno della camera di cottura fredda. Rigenerare.

Rigenerazione 100 °C per 15 Min.

Mescolare le verdure e insaporire a piacere.

Couscous

300 g di couscous
300 ml di brodo
1 mazzetto di prezzemolo, a foglia liscia
3 CM di olio d'oliva
1 limone, non trattato, la scorza e il succo
sale
pepe

Scaldare il brodo, aggiungere il couscous e lasciar riposare coperto per 5 minuti.

Tritare il prezzemolo. Sgranare il couscous cotto con una forchetta, aggiungere prezzemolo, olio d'oliva e scorza di limone. Condire con sale, pepe e succo di limone a piacere.

un po' di Harissa
150 g di yogurt, naturale

Disporre le verdure orientali con il couscous. Servire con Harissa e yogurt.





Consigli

L'Harissa è una salsa speziata piccante, conosciuta in tutta la cucina nordafricana e nei paesi arabi.

Servire con riso asciutto al posto del couscous.

Le verdure orientali possono essere anche riscaldate con aria umida con la funzione RigenerazioneAutomatica.

Accessori

Terrina in vetro temprato

