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

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019