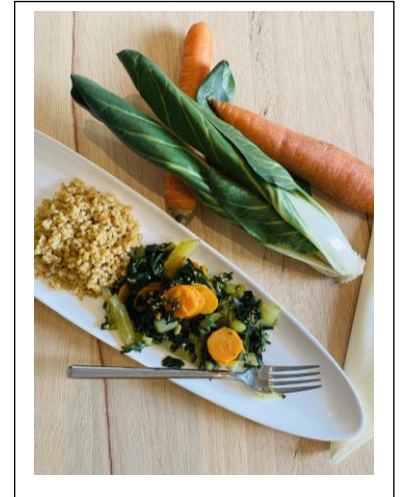


Bietola e carote al vapore con couscous integrale

Ingredienti per 2 persone:

Foglie di bietola
1 carota
Semi di sesamo del Commercio Equo e Solidale
Olio d'oliva Extra Vergine d'Italia
140 g couscous integrale del Commercio Equo e Solidale
Dado di brodo vegetale
Acqua
sale
Curcuma, pepe del Commercio Equo e Solidale



Preparazione:

Lavare le verdure e tagliare le verdure in fette sottili
In una pentola riscaldare l'acqua del doppio del volume del couscous, salare e mettere il dado di brodo
Quando l'acqua bolle aggiungere il couscous e 1 cucchiaino di olio d'oliva; mettere un cestello e aggiungere su questo le verdure (sotto le carote e sopra la bietola)
Cuocere per 10 minuti
In una pentola riscaldare un po' di olio d'oliva con della curcuma e pepe e i semi di sesamo
Dopodiché aggiungere le verdure e rosolarle per 1-2 minuti
Impiattare il couscous con le verdure

Consiglio d'acquisto: Si può scegliere una varietà di verdure di stagione; se si vuole si potrebbe aggiungere alle verdure del latte di cocco con una crema al curry