

CONTORNI

Insalata con gli asparagi

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

25 min

Ingredienti per 4 persone

Couscous	200 g
Asparagi	250 g
Radicchio veronese	100 g
Porro	1
Piselli freschi	500 g
Cannella in polvere	1 cucchiaino
Semi di finocchio	1 cucchiaino
Olio d'oliva	6 cucchiari
Sale	
Pepe garofanato	1 macinata

Preparazione

- 1 Bagnate il couscous con 40 cl di acqua tiepida dopo averlo messo in una terrina. Salate e lasciate "gonfiare" per 20 minuti mescolando spesso. Raschiate gli asparagi, eliminate la parte dura, lavateli e lessateli.
- 2 Sgranate i piselli, sciacquateli e fateli cuocere in poca acqua per circa 15 minuti. Scolate le verdure.
- 3 Tagliate gli asparagi a tocchetti e metteteli in un tegame con 4 cucchiari di olio, il porro mondato e affettato fine e i piselli.
- 4 Salate, unite un cucchiaino scarso di cannella, uno di semi di finocchio e una macinata abbondante di pepe garofanato. Cucinate le verdure a fuoco vivace per 5 minuti.
- 5 Spezzettate il radicchio, lavatelo e asciugatelo. Mescolatelo al couscous e aggiungete le verdure alle spezie (se nel frattempo si sono raffreddate, fatele intiepidire).
- 6 Completate con un paio di cucchiari di olio. Mescolate con delicatezza e servite.