

*Gli editoriali.*

## Come cucinare il cous cous: le ricette per i pranzi e gli aperitivi

Scopri come cucinare il cous cous e come condirlo in tanti modi diversi per creare piatti sempre nuovi e gustosi.

Il cous cous è ormai diventato un piatto molto apprezzato, soprattutto in estate, dove può rappresentare una gustosa alternativa alla pasta o alla classica insalata di riso. Si tratta di un prodotto molto **versatile** che può essere condito in molti modi diversi, per creare piatti sempre nuovi e gustosi da servire a pranzo, a cena, come antipasto o come piatto unico, ma anche in mini-porzioni da accostare alle tartine per un aperitivo.

### Come preparare il cous cous

Il primo passo per creare nuove ricette è capire come si prepara il cous cous. Questo ingrediente tipico del Nord Africa e del Medio

Oriente è arrivato in Italia da molto tempo, passando per la Sicilia; è composto di **semola di grano duro**, anche se spesso viene preparato anche con diversi tipi di cereali. Viene usato per preparare anche piatti caldi, ma in estate tendenzialmente si mangia il **cous cous freddo**.

I metodi di cottura sono diversi: il cous cous classico si cuoce con la cosiddetta **couscousiera**, ossia una pentola alta grande, al cui interno si inseriscono le verdure e la carne, sormontata da un'altra pentola dal fondo forato. Con questa struttura, l'acqua evapora e va a cuocere i granelli di cous cous che si trovano nella parte superiore. In alternativa, il cous cous si può cuocere anche in una normale **vaporiera** e persino al **microonde**.



Per preparare ricette veloci con il cous cous, però, oggi in commercio esiste quello **precotto**, che è stato cotto al vapore e poi essiccato: in questo caso basta mettere il cous cous in una scodella, dove poi va versata una determinata quantità di **acqua bollente salata**, in base alla quantità del cous cous, e un cucchiaino d'**olio**. La ciotola va poi coperta con della pellicola trasparente: in questo modo l'acqua verrà assorbita dai granelli e in pochi minuti il cous cous sarà pronto per essere prima **sgranato** con una forchetta e poi **condito**.

## Il cous cous: le ricette

Come abbiamo anticipato, dopo aver completato la preparazione del cous cous, ci si può davvero sbizzarrire con le ricette. L'elemento comune a tutte quante è la scelta delle **spezie**, che si basa sul gusto personale: **curry**, **curcuma**, **cumino**, ma anche **pepe** o **peperoncino**, sono tutti elementi che possono rendere unico ogni piatto. Vediamo come condire il cous cous in modo semplice ma gustoso.

### Cous cous di verdure

La ricetta più facile è sicuramente il cous cous di verdure, un piatto **vegetariano** che però piace a tutti perché è leggero ed è perfetto per gli aperitivi. Prepararlo è davvero molto veloce: basta cuocere le verdure, saltandole in padella separatamente, per poi unirle al cous cous già cotto. Solitamente si usano i **peperoni**, le **zucchine**, le **melanzane**, ma anche i **pomodori**. In alternativa, si possono anche utilizzare i condimenti misti per l'insalata di riso. In base ai propri gusti personali, si possono poi aggiungere altri ingredienti, come del **formaggio morbido** a tocchetti, oppure della **mozzarella**.

### Cous cous di carne

Il cous cous si sposa bene con diversi tipi di carne. Tra i piatti più amati, ad esempio, c'è il **cous cous con pollo**: in questo caso, oltre alle verdure saltate in padella, va aggiunto del pollo grigliato tagliato a listarelle. In alternativa, una delle ricette tipiche nordafricane prevede di accompagnare il cous cous con uno **stufato di agnello e verdure**, che va cucinato con brodo e spezie e poi disposto sopra il cous cous nel piatto. In alternativa, è ottimo anche il cous cous con le **polpettine di manzo**, magari insaporite con del curry.

### Cous cous di pesce

Il cous cous è ottimo anche con il pesce, ad esempio con il **pesce spada** tagliato a tocchetti e cotto in padella, oppure con i **calamari**, il **polpo** e persino il **salmone**. Per il condimento in questo caso si possono utilizzare **prezzemolo**, **pepe** e anche il succo di **limone**.

## Altre ricette con il cous cous

Quelli che abbiamo visto sono solo esempi per condire il cous cous, soprattutto quello estivo. In realtà, esistono poi tanti altri modi per preparare questa semola. Un'idea semplice e sfiziosa è quella di fare le **polpette di cous cous**: si realizzano esattamente come le polpette classiche, utilizzando però la semola al posto della carne e inserendo, in base ai propri gusti, anche delle verdure tagliate finemente e del formaggio morbido. Infine, è ottimo anche il **cous cous con i ceci** per creare un'insalata perfetta per l'estate, con pomodorini, basilico, olio, sale e pepe.

Il cous cous, insomma, è perfetto per creare tante ricette originali, dando spazio alla propria fantasia in cucina per stupire sempre famiglia e amici a tavola!

[www.bennet.com](http://www.bennet.com)