



### Ingredienti:

250 gr di cous cous  
100 gr di fagioli neri  
300 ml di acqua bollente  
Una cipolla piccola  
Una melanzana  
Due zucchine  
Una decina di pomodorini  
Un cipollotto  
Qualche spicchio di aglio  
Un peperoncino fresco  
2 carote  
Sale marino integrale  
Olio extravergine di oliva qb  
Qualche foglia di basilico  
Curcuma qb

## Cous cous estivo

*Ammollare i fagioli per 10-12 ore cambiando spesso l'acqua e cuocerli per 2 ore. Tostare il cous cous in una padella con l'olio quindi aggiungere la curcuma e un goccio di olio, versarvi sopra l'acqua bollente e lasciarlo cuocere qualche minuto. Dovrebbe gonfiarsi e assorbire tutta l'acqua. Una volta freddo cercare di sgranarlo bene con una forchetta.*

*Lavate, asciugate e tagliate a tocchetti piuttosto piccoli la melanzana che salerete e porrete in un colapasta per almeno 20 minuti a perdere la propria acqua. Lavate e tagliate a cubetti la zuccina, la carota e i pomodorini. Sbucciate l'aglio, tagliate a pezzettini il peperoncino e poneteli a rosolare in una padella capiente assieme a 5 cucchiari di olio e il cipollotto tritato, aggiungere le carote, le zucchine e le melanzane sgocciolate. Stufare finché le verdure saranno croccanti (circa 15 minuti) ma non sfatte. Una volta fredde unire il cous cous, i pomodorini tagliati a pezzetti, i fagioli. Regolare di sale e olio, unire il basilico tritato e servire freddo.*



### Ingredienti:

Ortaggi di stagione in proporzioni variabili:  
Patate, melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, cipolle  
Qualche spicchio di aglio  
Olio extravergine di oliva  
Salamoia bolognese (o in alternativa un misto di aromi macinato contenente salvia e rosmarino, aglio, sale marino integrale grosso e pepe)

## Dadolata di verdure al forno

*Mondare tutte le verdure a pezzi di medie dimensioni, rivestire la leccarda del forno di carta forno, distribuire in maniera omogenea verdure e spicchi di aglio, ungere con olio e aromatizzare con il sale aromatico e/o le erbe.*

*Cuocere a 200° per circa 40 minuti rigirandole un paio di volte. Servire calde.*

