

Cous cous con verdure e bocconcini di manzo speziati

Una ricetta sana e ricca di sapori

Un piatto unico completo da "Le mille e una notte" dove tutti gli ingredienti sono ben bilanciati tra loro.



Il **cous cous** ha un alto indice glicemico (ossia innalza rapidamente il glucosio nel sangue), ma abbinato ai grassi e alle proteine del manzo, alle fibre delle carote e all'acidità dei pomodorini, garantisce un afflusso di glucosio nel sangue più lento e costante assicurando così una secrezione di insulina (l'ormone necessario alla trasformazione del glucosio in energia) più controllata.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di carne di manzo magra tagliata a dadini di 2 cm di lato
360 g di cous cous
2 carote
2 zucchine
1 cipolla
una ventina di pomodorini ciliegini
mezzo bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
peperoncino in polvere
curry e altre spezie a piacere
sale e pepe

Procedimento

1. Rosolare le cipolle tritate con poco olio e un paio di cucchiaini di spezie e unire la carne. Cuocere per una decina di minuti aggiungendo mezzo bicchiere di vino bianco secco.
2. Aggiungere le carote, le zucchine, il tutto tagliato a dadini. Aggiustare di sale, pepe e peperoncino a piacere. Cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti aggiungendo pochissima acqua.
3. Preparare il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
4. Trasferire il cous cous cotto in una ciotola, sgranarlo con la forchetta aggiungendo poco olio. Unirvi le verdure con la carne, i pomodorini tagliati in quarti, mescolare bene e servire.