

## Mix di legumi agli aromi, cous cous e verza al vapore

*Legumi, cous cous e verza: il piatto unico perfetto per fare il pieno di nutrienti e gusto è qui. Prova la ricetta!*



La protagonista di questo **piatto unico invernale** è la **verza**, cotta semplicemente al vapore e condita con il classico olio, sale e pepe per assaporarne tutto il caratteristico sapore. Ad occupare l'altra metà del piatto, come ogni piatto unico che si rispetti, ci sono i **legumi** e i **carboidrati del cous cous** condito con dell'altra verdura di stagione. **Un piatto semplice dai sapori decisi:** una ricetta tutta da provare e riprovare!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 30 min. + tempo di ammollo**

### Ingredienti per 1 piatto unico

50 g di legumi misti secchi (fagioli borlotti, fagioli cannellini, lenticchie, ceci, altri)

60 g di cous cous integrale (o semi integrale)

200 g di verza

50 g di verdure miste di stagione a pezzetti (broccolo, carota, rapa rossa, cavoletto di Bruxelles, ecc.)

60 g di acqua naturale o brodo vegetale

**Il succo di 1 limone** **Passo dopo Passo**

Mezzo spicchio di aglio

**2 cucchiaini di passata di pomodoro Despar Premium**

1 cucchiaino di aromi misti secchi

**Olio extra vergine di oliva Bio,logico Despar q.b.**

Sale e pepe nero q.b.

### Procedimento:

1. Ammolla i legumi separatamente in acqua e succo di limone, poi sciacquali. Trasferisci in una padella quelli con cottura più lunga con un cucchiaio d'olio, un pezzetto d'aglio, le erbe aromatiche e la passata di pomodoro. Copri a filo con acqua naturale e cuoci a fiamma moderata. Aggiungili a seguire i legumi con cottura più breve. Alla fine, aggiungi poco sale.
2. Taglia le verdure a pezzetti e cuocile a vapore. Poi condiscile con un pizzico di sale e di pepe e un cucchiaio d'olio. Tieni da parte.
3. Sfoglia la verza, lava le foglie, sovrappone le foglie e tagliale a listarelle. Cuoci a vapore per 10 minuti sfruttando la cottura a castello sopra le altre verdure. Una volta cotte, condisci con un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
4. Sciacqua sotto l'acqua corrente il cous cous e cuoci seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, sgrana bene con una forchetta.
5. Condisci il cous cous con le verdure di stagione e componi il tuo piatto unico aggiungendo le listarelle di verza a vapore e il mix di legumi agli aromi.