

## Cous cous con tonno, feta, avocado, ravanelli e cetrioli

*Un piatto fresco perfetto per le giornate estive, è il nostro cous cous nella variante con tonno, feta, avocado e cetrioli. Provalo subito!*



Ritorna l'estate e ritornano i nostri piatti freschi, gustosi e **veloci da preparare**. Questa volta ti proponiamo un **cous cous** con il **tonno**, arricchito da **feta, avocado, ravanelli** e **cetrioli**. Il procedimento è molto semplice: prevede la cottura del cous cous che richiede pochi minuti e successivamente si prepara il condimento pulendo e tagliando i vari ingredienti. Un'esplosione di sapori e colori che potrai gustare fuori casa, in **pausa pranzo** a lavoro o a **cena** nelle calde serate estive.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 20 min.**

### Ingredienti

**(per 4 persone)**

250 g di cous cous integrale

**240 g di tonno all'olio extravergine di oliva Despar Premium**

**80 g di feta Despar**

1 avocado

8 ravanelli

2 cetrioli

**2 cucchiaini di aceto di mele Despar Bio,Logico**

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

4 foglie di menta fresca

Mezzo spicchio di aglio

1 limone

Sale e pepe q.b.

### Preparazione

1. Sbuccia i cetrioli e tagliali a cubetti piccoli; taglia a cubetti della stessa grandezza anche i ravanelli. Condiscili con l'aceto di mele, la menta tritata finemente, 2 cucchiaini di olio, sale e pepe a piacere.
2. Prepara il cous cous, sgranalo con una forchetta e tienilo da parte.
3. Taglia a cubetti l'avocado e irroralo con il succo del limone.
4. Assembla gli ingredienti: aggiungi al cous cous il tonno sgocciolato, i cetrioli, i ravanelli e l'avocado, aggiungi l'olio rimasto e completa con la feta sbriciolata.