

Finocchi ripieni di cous cous con dadolata di zucca e tacchino, broccoli e funghi

Sembra un contorno, ma non lo è! Prova la nostra proposta di primo piatto di finocchi ripieni, una proposta che prevede verdure, carboidrati e proteine!



Non farti ingannare dalla forma, questa ricetta è un primo piatto: **finocchi ripieni di cous cous con dadolata di zucca e tacchino, broccoli e funghi.**

Provala insieme alle altre portate del **menù autunnale a base di carne** dedicato alle occasioni speciali. Una ricetta ricca di ingredienti e gustosissima, **perfetta per essere portata anche in una schiscetta** in ufficio o all'università! Non vedrai l'ora che arrivi la pausa pranzo per portare in tavola questi sapori d'autunno!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

- 100 g di cous cous (preferibilmente integrale)
- 200 g di acqua o brodo vegetale
- 2 manciate di funghi pioppini (o chiodini o altra varietà)
- 100 g di zucca senza buccia e senza semi
- 100 g di cime di broccolo
- 100 g di carne di tacchino
- 1 cucchiaino raso di curry Despar**
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 pizzichi di sale Despar**
- 2 macinate di pepe nero

Preparazione

1. Cuoci per assorbimento il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione.
2. Ricava 8 foglie grandi esterne da 4 finocchi interi e cuocile a vapore coperte per circa 8 minuti. Taglia a cubetti la zucca e riduci in cime di piccole dimensioni il broccolo.
3. Pulisci i funghi eliminando la parte terrosa e tagliali a pezzetti. Taglia anche la carne di tacchino in cubetti.
4. Mescola le verdure e la carne con il cous cous, il sale, il curry, l'olio e farcisci le foglie dei finocchi.
5. Metti i finocchi ripieni in una leccarda rivestita con carta forno e cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per circa 40 minuti o finché risulteranno leggermente dorati.