



STUFATO MAROCCHINO VEGETARIANO

Ingredienti

Per 3 persone

1 cucchiaio di olio di oliva
1 cipolla gialla
4 spicchi d'aglio
2 cucchiaino di cumino macinato
1 bacchetta di vaniglia
450 gr di zucca violina
4 patate grandi
200 gr di brodo vegetale
1 barattolo di ceci
1 barattolo di pomodoro a cubetti
100 gr di olive verdi in salamoia snocciolate
1/2 cucchiaino di bucce di limone
400 gr di cous-cous non cotto
6 cucchiaini pieni di yogurt
6 cucchiaini di coriandolo fresco

Passaggi

- 1.** Riscalda l'olio di oliva in una casseruola o in un forno olandese a fuoco medio, fino a far riscaldare l'olio ma senza bruciarlo. Versa la cipolla, l'aglio, il cumino e la bacchetta di vaniglia, aggiungi sale e pepe q.b. Cuoci e mescola per 5 minuti, fino a rendere la cipolla tenera e traslucida.
- 2.** Inserisci la zucca violina e le patate a cubetti, il brodo, i ceci, i pomodori, e porta la miscela a bollire. Riduci il calore, copri la pentola, e cuoci a fuoco lento per 20 minuti, rimescolando di tanto in tanto, fino a rendere tenere zucca e patate. Rimuovi dalla fiamma lo stufato, e inserisci le olive e le bucce di limone.
- 3.** In una larga casseruola, porta l'acqua a bollire. Versala sul cous-cous. Copri e rimuovi dal calore; lascia riposare per 5 minuti. Spappola con una forchetta; lascia raffreddare. Servi lo stufato versandolo sul cous-cous cotto. Guarnisci ogni piatto con rivestimento di yogurt e con una spruzzata di foglie di coriandolo.