



# COUSCOUS VEGETARIANO

## Ingredienti

*Per 2 persone*

200g di semola

1 cipolla

1 guanto di aglio

1 peperone rosso

50g fagiolini

50g di piselli

100g di carote

1 brodo vegetale

Alcune foglie di prezzemolo

Alcune uve secche

Olio di oliva

## Passi

- 1.** Iniziare a lavare tutte le verdure un taglio in piccoli pezzi.
- 2.** Scaldare una padella grande con olio d'oliva e pre-cuocere tutte le verdure per 10 minuti, aggiungere sale e pepe secondo i vostri gusti.
- 3.** Successivamente, posizionare 1 litro di acqua calda con il brodo vegetale per coprire le verdure. Lasciate cuocere per 35 minuti mescolando a volte.
- 4.** Una volta che le verdure sono quasi cotte iniziare a preparare la semola. Mettere in una ciotola con l'uva secca e aggiungere 4-5 mestoli di zuppa di verdure, lasciate cuocere 1-2 minuti in forno.
- 5.** Quando tutto è pronto mettere la semola sul fondo di una ciotola con le verdure e la zuppa sopra. Aggiungere il prezzemolo sopra e godere!