

Cous Cous zucchini e gamberetti



In estate ci possiamo sbizzarrire con mille idee di piatti freddi perfetti da gustare in spiaggia ma...purtroppo ottimi anche per il pranzo in ufficio. Dopo il [farro tricolore](#), oggi vi proponiamo in nostro cous cous zucchini e gamberetti.

Ingredienti per 4/6 persone

500 g di cous

700 ml di acqua

1 kg di zucchini

30 g di cipolla fresca

400 g di gamberetti

Per prima cosa preparare il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Normalmente si mette il cous cous in una ciotola capiente, si copre con l'acqua bollente leggermente salata, si aggiunge un filo d'olio e si lascia riposare con coperchio per 5/8 minuti.



**Mentre il cous cous riposa, preparare il condimento.
Sminuzzare la cipolla e scaldarla con un filo d'olio in
padella.**

**Tritare finemente le zucchine, lasciandone da parte 3,
strizzarle e metterle nella padella con la cipolla.
Salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.**



**Tagliare le restanti zucchine a
rondelle e cuocere in un'altra padella con un filo
d'olio a fuoco vivo, in modo che restino leggermente
croccanti.**



Scongela i gamberetti, lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli in una padella con olio, e un po' di vino bianco per circa 10 minuti. Non far asciugare totalmente il sughino di cottura che darà un buon sapore al cous cous.



Quando tutti gli ingredienti sono pronti, sgranare il cous cous con una forchetta e versarlo nella padella con le zucchine. Aggiungere olio e mescolare bene.

Aggiungere le zucchine tagliate a rotelle e i gamberetti. Aggiustare di sale e di olio se necessario.



Il cous cous si può servire sia tiepido che freddo, potete impiattarlo con l'aiuto di un coppapasta per dare una forma o servirlo come antipasto in piccoli bicchierini.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)