

**DENNER**

# peperoncino



**Questa insalata estiva colorata con cuscus e verdure croccanti in un condimento fresco al coriandolo e peperoncino attrae davvero l'attenzione!**

Quando la cottura deve essere veloce, il cuscus è una buona scelta. Con il suo breve tempo di rigonfiamento, può essere trasformato in un delizioso contorno in pochissimo tempo o mescolato con altri ingredienti per fare un'insalata saziante. Dato che l'estate invita a godersi i pasti all'aperto, nell'ambito di un picnic o di un'escursione, eccovi oggi un'altra ricetta da asporto.

A questo scopo si mette il cuscus in un barattolo a vite con i fagioli, il mais, il Gruyère e le verdure. Innanzitutto, si versa la salsa sul fondo del contenitore, così gli altri ingredienti non si inzuppano e non si ha bisogno di una ciotola in più per il condimento. Se si vuole ottenere un'insalata vegana, si omette il formaggio e per il condimento si usa lo sciroppo d'acero invece del miele.

## Ingredienti per 4 persone

### Salsa al coriandolo e peperoncino

- 1 mazzetto di coriandolo
- 1 peperoncino rosso, tritato grossolanamente
- 50 ml di succo di lime
- 80 ml di olio di oliva
- 2 cucchiaini di miele
- Sale

### Insalata

- 4 barattoli con tappo a vite o chiusura a leva da 500 ml ciascuno
- 200 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- 200 g di cuscus
- 400 g di fagioli kidney in scatola
- 250 g di mais in scatola
- 1 peperone grande, tagliato a pezzetti
- 3 cipollotti, ad anelli sottili
- 60 g di Gruyère, finemente grattugiato

## Preparazione

### Salsa

1. Per la salsa, ridurre in purea tutti gli ingredienti con un mixer o un frullatore ad immersione e mettere da parte

## Azioni adatte alle ricette

Articoli più recenti

## Insalata

1. Per l'insalata, portare a ebollizione l'acqua con le spezie, togliere il pentolino dal fornello e aggiungere il cuscus.
2. Lasciare riposare per almeno 4 minuti con il coperchio chiuso, poi sgranare con una forchetta. Mettere il cuscus in una ciotola e lasciarlo raffreddare, nel frattempo tagliare le verdure.
3. Per fare gli strati, suddividere prima la salsa tra i 4 barattoli (circa 2 cucchiaini e mezzo per barattolo). Poi riempire a strati con fagioli, mais, peperoni, cuscus, cipollotti e formaggio grattugiato.
4. Appena prima di mangiare, capovolgere brevemente i barattoli e poi scuotere un paio di volte per distribuire bene la salsa.

Consiglio: Le quantità per la salsa sono piuttosto scarse, perché il cuscus rischia

di diventare molliccio con troppa salsa. Ma se vi piace gustare l'insalata con abbondante condimento, basta prepararne un po' di più.

Utilizziamo i cookie e tecnologie simili per migliorare l'esperienza dell'utente sui nostri siti web, analizzare il nostro traffico, personalizzare contenuti e annunci e fornire funzionalità dei social media. Continuando a utilizzare questo sito web, l'utente accetta il nostro uso di cookie e tecnologie simili.

[Leggere di più...](#)

Tempo di preparazione

[Chiudi l'informazione](#)