

Pomodori ripieni di couscous e salsa alle erbe



Festa vegetariana dal forno: pomodori ripieni di couscous e ceci. La gustosa salsa alle erbe è una chicca per il tocco finale!

Insalata caprese, bruschette o salsa di pomodoro – la cucina mediterranea è stracolma di ricette che utilizzano questa brillante verdura rossa. Ma il pomodoro può essere usato anche in altro modo! Ripieno di couscous, ceci e feta, si presenta con un tocco orientale. Attraverso la cottura al forno, la pietanza diventa meravigliosamente succulenta e il tempo che trascorre in forno, permette di preparare l'aromatica salsa alle erbe.

A proposito, la parte interna dei pomodori non deve finire nel compostaggio. Può, invece, essere usata per salse o succhi di pomodoro. Se i semini danno fastidio, passatelo al setaccio.

Pomodori ripieni

- 180 ml d'acqua
- ½ cucchiaino di sale
- 1 punta di pepe
- ½ cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- Una punta di cannella
- 1 spicchio d'aglio, pressato
- 1 piccola manciata di uvetta
- 130 g di couscous
- Succo di mezzo limone
- 150 g di ceci cotti (oppure in scatola)
- 1 cipollotto medio, tritato finemente
- 100 g di Feta, tagliata a pezzettini
- 30 g di anacardi tostati, tritati grossolanamente
- 10 g di prezzemolo, tritato finemente
- 8-10 pomodori grandi

Ingredienti salsa alle erbe

- 1 mazzetto di coriandolo, tritato grossolanamente
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato grossolanamente
- ½ mazzetto di menta, tritata grossolanamente

- 1 chili verde, tritato finemente
- 3 spicchi d'aglio, pressati
- 120 ml di olio di oliva
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- Sale

Preparazione pomodori ripieni

1. Portare a ebollizione l'acqua, le spezie, l'aglio pressato e l'uvetta insieme in una casseruola, togliere dal fuoco e aggiungere il couscous.
2. Coprire e lasciare riposare *per circa 3 a 5 minuti* fino a quando il couscous è morbido. *(Vedere le istruzioni della confezione per la durata esatta.)* Sgranarlo con una forchetta.
3. Mescolare il succo di limone, i ceci, il cipollotto, la feta, gli anacardi e il prezzemolo.
4. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Svuotare i pomodori, metterli in una teglia e riempirli con il composto di couscous.
5. Cuocere nel forno per circa 25 minuti. Nel frattempo, preparare la salsa.

Preparazione salsa alle erbe

1. Ridurre in purea tutti gli ingredienti con un frullatore a mano fino a quando non sono visibili solo pezzettini delle erbe.
2. Servire insieme ai pomodori ripieni.

Tempo di preparazione: ca. 55 minuti

Pumone Primitivo di Manduria DOP



Rosso rubino brillante con riflessi viola. Seducente profumo di prugne mature, ciliegie e fichi. Al palato tannini morbidi e setosi e un lungo finale fruttato dolce.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)