



# LEZIONI DI CUCINA

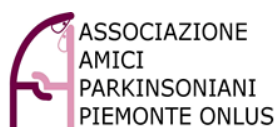
## COUSCOUS AI 4 CEREALI CON CAROTINE, PORRO E ASPARAGI

### *Preparazione*

Preparare il brodo vegetale e sbollentare la carota a cubettini. Stufare con poco olio, acqua e curcuma e il cipollotto a fette, la carota tritata. Aggiungere poi, gli asparagi a rondelline e in ultimo i pomodori secchi. A questo punto, unire il couscous alle verdure e mescolare bene aggiungendo man mano il brodo vegetale. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare qualche minuto. Per impreziosire il piatto terminare con una spolverata di prezzemolo e basilico. Buon Appetito!

### Ingredienti per 1/2 persone:

- ½ bicchiere di couscous
- 1 cipollotto di tropea
- 1 carota
- 2 asparagi
- 3,4 pomodori secchi
- 1 cucchiaino di zafferano o curcuma
- 1 rametto di prezzemolo
- 2 foglioline di basilico
- sale q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- brodo vegetale (1 costa di sedano, 1 carota, gambo di prezzemolo, scarti del porro, un pezzo di cipolla).



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
PARKINSONIANI  
Sezione di Torino "G.Cavallari"