

## Cous cous piccante con funghi e verdure

### Ingredienti per 4 porzioni:

2 bicchieri di cous cous (circa 300 g)  
2 patate  
1 carota,  
1 peperone rosso  
100g di funghi champignon  
2 bicchieri di passata di pomodoro

mezza cipolla  
un pizzico di sale e uno di pepe  
prezzemolo  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 spicchio d'aglio  
peperoncino in polvere

### Preparazione:

Lavare bene i funghi, eliminare il gambo e tagliare a fettine. Rosolare in una padella lo spicchio di aglio in un cucchiaio di olio extra vergine e aggiungere i funghi. Appena si forma la prima acqua eliminarla e rimettere a cuocere per 15 minuti circa a fuoco medio. Togliere dal fuoco e tenerli da parte.

Nel frattempo pelare le patate e la carota e tagliare il tutto a cubetti. Lavare il peperone, eliminare i semi e le parti bianche e tagliarlo a cubetti o a listarelle. Preparare in una padella il soffritto di cipolla. Aggiungere le carote e le patate. Rosolare per alcuni minuti, poi aggiungere mezzo bicchiere d'acqua. Salare e mescolare. Verso fine cottura, aggiungere il peperone e rosolare per alcuni minuti. A cottura ultimata, mettere le verdure da parte. Cuocere, infine, in un pentolino la passata di pomodoro con un cucchiaio d'olio extra vergine di oliva, q.b. di prezzemolo, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e peperoncino a piacere. Bollire per alcuni minuti.

Far bollire due bicchieri di acqua salata in una casseruola. Togliere dal fuoco e versare la stessa quantità di cous cous. Aggiungere un cucchiaio di olio e mescolare. Lasciare gonfiare per 5 minuti, quindi sgranellare con una forchetta per staccare bene i granelli di cous cous. Rimettere il cous cous sul fuoco e aggiungere il sugo di pomodoro piccante. Aggiungere le verdure, i funghi e mescolare il tutto per bene. Servire subito.

### Valori nutrizionali per porzione al 100% (\*)

<b>Energia: 384 kcal (1608 kj)</b>	
Proteine	12 g di cui vegetali 12 g animali 0 g
Lipidi	9 g di cui saturi 2 g monoinsaturi 6 g polinsaturi 1 g colesterolo 0 mg
Carboidrati	65 g di cui semplici 7 g
Fibra	5 g
Acqua	148 g
Sodio	110 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	448 mg
Ferro	2 mg
Calcio	33 mg
Fosforo	75 mg
Tiamina (vit. B1)	0,2 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,2 mg
Niacina (vit. PP)	3,5 mg
Vitamina C	50 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	602 µg
Vitamina E	4 mg

(\*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori