

INSALATA DI COUSCOUS

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- 1 limone
- peperoncino in polvere
- couscus (200g)
- yogurt intero (125g)
- pepe nero
- menta fresca (2g)
- Pisellini Primavera Findus (200g)
- Punte di Asparagi Findus (200g)

Come si prepara

Preparare il couscous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Sbollentare per un minuto i piselli e i fagiolini ancora surgelati, scolare e tritare grossolanamente i fagiolini.

Mescolare piselli e fagiolini al couscous.

Mescolare lo yogurt con il succo del limone, la menta, sale, pepe e eventualmente una presa di peperoncino in polvere.

Condire il couscous con la salsa di yogurt e servire.

Difficoltà: 1

Tempo: 30

Gradimento: 4

Tabella nutrizionale

Valore energetico	117 kcal 490 kJ
-------------------	--------------------

Tags



primavera, vegetariana, estate, new, cuscus, cus cus

