

27 Μαρτίου 2017

Ελαφρύ κουσκούς με καλοκαιρινά λαχανικά και μυρωδικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)



Η συνταγή είναι τόσο γρήγορη που δε περισσεύει λεπτό για «κουσκούς».

Υλικά

400 ml ζεστό νερό

300 γρ. κουσκούς (το δημητριακό, όχι το ζυμαρικό. Θα το βρούμε σε καταστήματα με προϊόντα υγιεινής διατροφής και βιολογικών προϊόντων, καθώς και σε μεγάλα σούπερ μάρκετ, συνήθως στα ράφια με τα έθνικα προϊόντα)

100 ml ελαιόλαδο

1 μέτρια μελιτζάνα φλάσκα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε μικρούς κύβους

2 μέτρια κολοκύθια, κομμένα σε πολύ μικρούς κύβους

3 πιπεριές κέρατο, ψιλοκομμένες

3 πιπεριές Φλωρίνης, ψιλοκομμένες

2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, κοκκινόφλουδα, κομμένα σε μικρά καρέ

3 κουτ. σούπας κουκουνάρια, ελαφρώς καβουρδισμένα στο γκριλ ή σε αντικολλητικό τηγάνι, χωρίς λιπαρή ουσία, μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς
τα φύλλα από 1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένα
100 ml χυμός λάιμ ή λεμονιού
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Σε μια μέτρια κατσαρόλα βράζουμε το νερό και, όταν κοχλάσει, ρίχνουμε όλο μαζί το κουσκούς. Αποσύρουμε αμέσως από τη φωτιά, σκεπάζουμε σφιχτά την κατσαρόλα με διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε κατά μέρος για 15 λεπτά, μέχρι το κουσκούς να απορροφήσει όλο το υγρό και να φουσκώσει.

Σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά, μέχρι να κάψει καλά και να αχνίσει. Τότε ρίχνουμε όλα μαζί τα κομμένα λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθια, πιπεριές και κρεμμύδια), τα σοτάρουμε έντονα για 1 - 2 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς, και τα αποσύρουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε στο κουσκούς το χυμό, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι, για να ξεχωρίσουν οι κόκκοι του και να αφρατέψει, και το μοιράζουμε σε πιάτα.

Από πάνω ρίχνουμε τα σοταρισμένα λαχανικά, σκορπίζουμε τα καβουρδισμένα κουκουνάρια, το μαϊντανό και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Αν θέλουμε, συνοδεύουμε με τυρί φέτα.

Πηγή: gastronomos.gr