



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL COUS-COUS E IL BULGUR

Il cous-cous è una semola di grano duro lavorata a vapore fino a formare dei piccoli granuli che vengono successivamente seccati. Costituisce il piatto nazionale di tutti i Paesi dell'Africa settentrionale, nonché di molti Paesi arabi e in Israele dove è cucinato con salicce piccanti, carne di montone e verdure. In Sicilia è diffusa la versione a base di pesce. E' di ottimo sapore, molto nutriente e si accompagna bene anche unicamente con verdure e legumi. Si trova in commercio sia raffinato che integrale.

Valore nutritivo - Dall'analisi su gr.100 di prodotto risultano: calorie 355, proteine 12%, carboidrati 72%, grassi 1,8% e sali minerali 1%.

Il bulgur è grano germogliato, tostato e spezzato.

Prodotto tipico del Medio Oriente, ha un gusto molto gradevole e generalmente viene unito a verdure cotte e legumi. In estate, condito in insalata, può sostituire il riso freddo.

Metodi di preparazione:

Per il cous-cous: 1° metodo: tostare in una padella con poco olio per cinque minuti. Mettere in una zuppiera con acqua bollente leggermente salata o brodo (1 tazza di cous-cous e 2 di acqua). Coprire e lasciar gonfiare per 15 minuti. 2° metodo: sciacquare sotto l'acqua fredda, sistemare in un colino di metallo a retina la semola bagnata e appoggiare su di una pentola con acqua in ebollizione. Dopo 10 minuti versare in un vassoio, girarlo con una forchetta per separare bene i grani, aggiustare di sale e rimettere nel colino per finire la cottura in 5-10 minuti. Per questo metodo può essere usato anche il cestello di bambù cinese, appoggiando sulla griglia, che è larga, una pezza di cotone.

Per il bulgur: 1° metodo: come per il cous-cous, ma senza tostatura. E' pronto in 20 minuti. 2° metodo: come per il cous-cous, allungando un poco i tempi di cottura.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com – bio@ilcanestro.com