

# Couscous con mandorle e arance

## Ingredienti (4 persone)

200g Cous cous\*  
300 g di carote  
2 steli di timo  
3 cucchiaini di uva sultanina\*  
50 g di mandorle Solidale Italiano\*  
4 arance\*  
250 ml di brodo vegetale  
200 g di panna acida  
zucchero  
Sale, pepe  
mezzo mazzetto di prezzemolo (o coriandolo fresco)  
2 cucchiaini di olio d'oliva biologico Solidale Italiano\*

\*Prodotto Fair Trade ottenibile nelle Botteghe del Mondo

## Procedimento

Sbucciare le carote e grattugiarle. Mescolare le carote grattugiate, le foglie di timo, il cous cous, l'uvetta e le mandorle.  
Spremere le arance fino ad arrivare a 200 ml di succo circa.  
Sbucciare le altre due arance a vivo. Tagliare i filetti d'arancia con un coltello affilato tra le bucce.  
Portare a ebollizione il brodo vegetale, mescolare con il succo d'arancia. Quindi versare sopra la miscela di cous cous.  
Mescolare bene l'uno con l'altro e lasciarlo gonfiare per almeno 5 minuti. Condire la panna acida con un pizzico di zucchero.

Mescolare i filetti d'arancia con la miscela di cous cous e condire con sale e abbondante pepe macinato fresco.  
Risciacquare il prezzemolo o le foglie di coriandolo, scuoterlo e tritare grossolanamente le foglie e usarle per guarnire il couscous.

