



Tumore al seno: anni per vivere, anni da vivere

Grano duro spezzato in guazzetto d'autunno

Tempo di preparazione:

30/40 minuti

Difficoltà: media

Il consiglio dello chef: per ravvivare il colore del cous-cous consiglieri una bustina di zafferano nella cottura.

Il parere del nutrizionista

La **zucca**, come ogni ortaggio di colore giallo-arancione, è ricco di vitamina A e in particolare dei precursori della vitamina A (caroteni). Questa vitamina interviene nei meccanismi della visione, sul sistema immunitario e nel rinnovamento delle cellule cutanee e delle mucose.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

240 g di cous cous
olio extra vergine d'oliva q.b.
g 50 di cipolla
1 spicchio d'aglio
100 g di pomodori ciliegina
120 g di ceci
200 g di sedano
200 g di zucca
salvia fresca q.b.
brodo vegetale q.b.
aceto balsamico di Modena q.b.
20 g di zucchero semolato

PREPARAZIONE

Cuocere il cous cous a vapore.
Cuocere i ceci in casseruola partendo dal fondo di cipolla, sedano, salvia, unire la zucca a cubetti, i pomodori, il brodo. Mantecare il cous cous in padella wok.
Composizione: decorare con salvia fritta, ultimare con la riduzione di aceto balsamico ottenuta sulla fiamma.

