

Pomodori ripieni con cous cous



Per  

Ingredienti

4 pomodori grandi
250 gr di cous cous
1/2 peperone giallo
1/4 di cipolla bianca
100 gr di feta
1 bel ciuffo di prezzemolo
aneto secco
qualche goccia di limone
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale

Procedimento

Lavare e asciugare i pomodori e tagliare la calotta superiore. Con lo scavino per la frutta ricavare dai pomodori le palline di polpa da tenere da parte e metterli a scolare a testa in giù. Nel frattempo preparare il cous cous come da indicazioni sulla confezione. Io uso quello precotto che si prepara in pochi minuti aggiungendo al posto dell'acqua del brodo vegetale. Trasferire il cous cous in una terrina e aggiungere 3 cucchiaini d'olio, qualche goccia di limone, il prezzemolo tritato e l'aneto. Tritare la cipolla, tagliare a cubetti il peperone, precedentemente lavato, e la feta. Aggiungere questi ultimi ingredienti al cous cous. Prendere i pomodori e mettere un pizzico di sale in ciascuno di essi, riempire con il cous cous. Mettere i pomodori ripieni in piatti da portata, unire le palline di polpa, irrorare con un cucchiaino di olio e spolverate con l'aneto. Sono pronti da servire!

