Cous cous con piselli, feta e fragole. Something Red: Something salty!

Lentamente muore chi diventa schiavo dell’abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.

Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle “i” piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all’errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l’incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati. Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l’amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante. Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto l’ardente pazienza porterà al raggiungimento
di una splendida felicità.

[P. Neruda]

E se oggi, per sovvertire l’abitudine, una piccola nota rossa e fragolosa entrasse in cucina in chiave salata?
Dopo l’insalata, non potevo non cedere alla tentazione del primo piatto.
E allora, visto che il caldo comincia a farsi sentire ed insieme cresce la voglia di piatti freschi e leggeri, vi lascio un’idea veloce per colorare di buono la vostra tavola. Ci state?

COUS COUS CON PISELLI, FETA E FRAGOLE

Tempo di preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti
Tempo passivo 1 ora
Porzioni 2 persone

Ingredienti per 2 persone

- 150 gr di cous cous (io ho usato quello di 4 cereali)
- 100 gr di feta
- piselli freschi in baccello q.b.
- una decina di fragole
- un cipollotto fresco piccolo
- un bel ciuffo di menta fresca
- olio evo
- sale

Procedimento

1. Lavare le fragole e tagliarle a pezzetti.
2. Tagliare a cubetti piccoli la feta.
3. Sgranare i piselli.
4. Spuntare i baccelli, privarli della pellicola interna e lavarli con cura.
5. Scottare separatamente sia i piselli che i baccelli in acqua bollente salata per 7-8 minuti, scolarli e passarli sotto un getto di acqua fredda per bloccarne la cottura.
6. Tritare finissimi la menta e il cipollotto.
7. In una padella far rosolare il cipollotto con un cucchiaio di olio, aggiungere i piselli e lasciarli cuocere per 5-6 minuti insieme ad un filo d’acqua; profumare con

il trito di menta, unire i baccelli tagliati a pezzetti e proseguire la cottura per altri 5 minuti circa. Regolare di sale.

8. Nel frattempo preparare il cous cous (guardare anche le istruzioni riportate sulla confezione). Portare ad ebollizione 150 ml di acqua con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale, versare il cous cous, togliere dal fuoco, mescolare e lasciar gonfiare per 4-5 minuti.

9. Sgranare bene il cous cous con una forchetta, aggiungere il condimento di piselli, le fragole, la feta e ancora un filo d'olio se necessario.

10. Mescolare delicatamente il tutto e servire fresco ma non freddo di frigo.

Con questa ricetta partecipo alla raccolta "Raccogliere l'insalata" di Ele

alla nuovissima raccolta di Ornella "Feta – Scopriamola assieme"

e al contest di Menta Piperita “L’estate è servita“

Un abbraccio a tutti, alla prossima!

Io sono ancora dalla mamy e adesso torno a coccolarmela un po’ ^___^