



Crocchette di melanzane peperoni e cous cous vegan di Eva Spampinato

Riscaldare il forno a 220° mettere le verdure finche non si appassiscono, farle raffreddare e spellarle, in una ciotola tagliatele quasi a raggiungere un impasto, intanto far bollire 100 ml d'acqua versare il cous cous e spegnere il fuoco, chiudere con il coperchio far raffreddare, una volta raffreddato sgranare il cous cous con una forchetta e versarlo sulle verdure, amalgamare il tutto salare speziare ed aggiungere il pangrattato fino a raggiungere la consistenza giusta per formare delle polpette... dare la classica forma di crocchette, ungerle con olio evo e passarle nel pangrattato disporle su una teglia rivestita di carta forno mettere in forno a 180-200° finchè non risultano dorate, farle raffreddare e servire in una tajine (classico recipiente in terracotta Magrebino dove cuociono i piatti classici compreso il cous cous).

Il consiglio è di servirlo come un antipasto se accompagnato da una salsa fatta con i ceci come l'humus o come primo se è una cena informale.

Buon appetito!

Eva Spampinato

[Read More](#)
