

Ingredienti per 2 persone
100 g di cous cous di farro
200 g di ciuffetti di broccoli lavati
200 g di zucca rossa pulita e tagliata a dadini
1 cipolla pelata, lavata e affettata finemente
Olio evo
Sale

Preparazione
Mentre cuociamo il cous cous secondo le indicazioni della confezione, stufiamo in acqua salata la cipolla con i broccoli e la zucca in modo da ammorbidirli per una ventina di minuti circa.
Una volta morbide, passiamo le verdure con un mixer ad immersione, fino ad ottenere una crema omogenea, che mescoleremo in padella insieme ad un filo d'olio ed al cous cous cotto, e che poi serviremo caldo o tiepido.