**Preparazione Cous Cous**

Ingredienti:

Cous Cous (naturale)  
Uova  
Miele

Dose per 5 coppie di canarini

-          4 cucchiai da minestra di cous cous

-          1 uovo

-         ½ cucchiaino da caffè di miele

Preparazione

Riscaldare in un bricco 200ml d’acqua. Mettere in una ciotola 4 cucchiai da minestra di cous cous. Quando l’acqua è calda (non deve iniziare l’ebollizione) aggiungere il mezzo cucchiaino di miele e dopo sciolto versare il tutto sul cous cous (l’acqua dovrà coprire il cous cous completamente) Nel frattempo mettete in un tegamino con acqua l’uovo da rendere sodo. Quanto l’acqua bolle lasciare cuocere l’uovo per almeno 15 minuti. Nel frattempo non dimenticate di girare, con un apposita frusta, il cous cous, (operazione da eseguire di tanto in tanto al fine di evitare che i granelli di cous cous si attacchino tra loro). Quanto l’uovo è cotto sgusciarlo, mettere il tuorlo nel cous cous e mescolare il tutto affinché il tuorlo d’uovo sia interamente assorbito dal cous cous. Finita questa operazione con l’aiuto di una forchetta e/o di un premiaglio sminuzzare l’albume (il bianco dell’uovo rappreso in seguito alla cottura) ed aggiungerlo a cous cous precedentemente preparato. Ecco pronto quella che ad oggi è ritenuta la migliore fonte di alimentazione per la crescita dei Pullus.