

PRIMI PIATTI

# Chorba con seppie al vapore

LUOGO: [Africa](#) / [Tunisia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [80 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

SEPIE 4

CHORBA pastina tipo risoni - 200 gr

ZUCCHINE 2

PISELLI 100 gr

CAROTE 2

CIPOLLE 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

POMODORO PELATO 4

MENTA ESSICCATA 1 cucchiaio da tè

SALSA HARISSA 1 cucchiaio da tavola

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaio da  
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

# PREPARAZIONE

**1** Tagliate le carote e le zucchine in cubetti uguali tra loro, riuniteli quindi in una ciotola insieme ai piselli, alla cipolla tritata, all'aglio tritato ed al prezzemolo.

Prendete le seppie, tagliatele a pezzetti ed unite anch'esse alla ciotola con gli altri ingredienti.



**2** Insaporite il composto nella ciotola con l'harissa e la curcuma.





**3** A questo punto potete aggiungere alle verdure con le seppie anche i pomodori pelati tritati grossolanamente e un cucchiaino di menta secca.





- 4 Incorporate, quindi, la pastina al composto di verdure e seppie e mescolate bene gli ingredienti affinché risultino ben amalgamati.



- 5 Regolate, infine, di sale e pepe ed irrorate il tutto con abbondante olio extravergine d'oliva.



6 Nel frattempo mettete a bollire abbondante acqua nella pentola inferiore di una couscoussiera.

Non appena l'acqua avrà spiccato bollore, completate la couscoussiera con la parte superiore e trasferite in questa il composto di seppie e verdure, incoperchiate e lasciate cuocere il tutto per 1 ora e 20 minuti.



7 Al termine della cottura potrete servire immediatamente la chorba.