

SECONDI PIATTI

Cous cous con il tonno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Olio di oliva
mezza cipolla
scatola di pelati spezzati
qualche capperi
qualche oliva nera
erba cipollina
prezzemolo
250 g di tonno in scatola
uno spruzzo di cannella in polvere
sale quanto basta.

PER IL COUS COUS

un bicchiere colmo da 2 dl di acqua salata
in uguale misura di cous cous.

PREPARAZIONE

1 In una padella bassa, far rosolare la cipolla nell'olio di oliva, aggiungere i pelati, il tonno spezzettato e gli altri ingredienti. In ultimo aggiungere il sale quanto basta.

Lasciare cuocere per 10 minuti circa.

Intanto preparare il cous cous così: far bollire l'acqua salata, aggiungere il cous cous e un pochino di olio di oliva. Bisogna fare attenzione a non lasciare troppo sul fuoco perché il cous cous assorbe subito l'acqua; quindi toglierlo dal fuoco e lasciarlo riposare per 7 minuti circa.

Sgranarlo con un forchetta e aggiungere un pochino di burro.

Servire in un piatto fondo facendo la classica ciambella con il cous-cous e mettendo in mezzo il tonno.

E' una vera delizia soprattutto con il tocco di cannella tipicamente orientale.

Buon appetito