

SECONDI PIATTI

Couscous di pesce

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *medio* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

700 g di pesce
450 g di couscous
100 g di ceci
code e teste di pesce
3 carote
3 rape
1 cipolla
1 peperone verde dolce
2 mele cotogne
 $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di zucchero
sale e pepe nero.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e lasciate i ceci in ammollo nell'acqua per 24 ore. In una larga casseruola preparate un fumetto di pesce mettendo a bollire le code e le teste in 1,5 lt d'acqua a cui avrete aggiunto anche le carote pulite e tagliate a fette, le rape pulite e tagliate in quarti, la

cipolla mondata e tagliata in quarti, il peperone pulito e tagliato a fettine, sale, pepe macinato e zafferano. Dopo aver moderato la fiamma, lasciate cuocere sino a quando tutte le verdure siano ben cotte. Preparate il couscous seguendo la ricetta base: fatelo cuocere sul fumetto di pesce per mezz'ora circa e poi procedete come indicato. Togliete le teste e le code dal fumetto, filtratelo, rimettetevi le verdure, aggiungetevi il pesce tagliato in grossi tranci e le mele cotogne sbucciate, private del torsolo e affettate. Rimettete nuovamente il couscous sopra al couscousier e proseguite la cottura per poco più di 20 minuti. Infine servite il couscous in una grande ciotola, possibilmente di terracotta, versateci sopra il pesce, le verdure e l'intingolo, quindi portate in tavola.