

PRIMI PIATTI

Cous cous con gamberetti e rapa rossa

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **cous cous** con gamberetti e rapa rossa può essere considerato un piatto unico, leggero ma allo stesso tempo molto gustoso. Questa ricetta si può preparare con il **cous cous** precotto che riusciamo a trovare tranquillamente nei più comuni supermercati, per i più esperti in cucina, invece, consigliamo la preparazione classica e più lunga, decisamente più complessa ma che sicuramente regalerà tante soddisfazioni. Nella nostra proposta, l'abbinamento gamberetti e rapa rossa, mescolati con il **cous cous**, produce un piatto molto colorato e allegro.

Il **cous cous** è un piatto di origine nordafricana e si

presta a tante varianti, da quelle più classiche e semplici alle più impensabili combinazioni con verdure, pesce e carni saporite. In Italia il cous cous è molto popolare e apprezzato, soprattutto in Sicilia dove, addirittura, ogni anno a Settembre a San Vito lo Capo si svolge il cous cous fest, manifestazione dedicata a questo piatto versatile.

Prova anche questa [Insalata di cous cous estiva](#)

Oppure questa deliziosa [versione alle verdure](#)

INGREDIENTI

COUS COUS o Bulgur - 320 gr
ACQUA per la cottura del cous cous - 640 gr
CETRIOLO 1
CIPOLLOTTI 3
POMODORINI CILIEGINO 10
PREZZEMOLO 1 mazzetto
MENTA 1 ciuffo
RAPE ROSSE precotte - 2
GAMBERETTI SGUSCIATI 200 gr
SUCCO DI LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il cous cous con gamberetti e rapa rossa, portate ad ebollizione l'acqua con un pizzico di sale in una pentola. versate il cous cous precotto, spegnete il fuoco e coprite con il coperchio lasciate riposare 15 minuti. Nel frattempo portate a bollire in un'altra pentola l'acqua e versate i gamberetti.





2 Lasciateli sbollentare non più di 2 minuti e scolateli e metteteli da parte. Prendete la pentola con il cous cous e sgranate con due forchette. Quando avrete finito di sgranare il cous cous, tagliate i pomodorini ciliegino in quattro parti.





3 Tagliate a rondelle i cipollotti, tagliate a cubetti il cetriolo, tritate un mazzetto di

prezzemolo ed anche un ciuffo di menta.





- 4 In una ciotola tagliate a cubetti anche la rapa rossa precotta e adesso iniziate ad aggiungere al cous cous i pomodorini ciliegino, i cubetti di cetriolo, le rondelle di cipollotto.





5 Aggiungete anche i gamberetti messi da parte, il trito di prezzemolo, il trito di menta ed due cucchiaini di olio extravergine d'oliva.





6 Infine versate il succo di limone e la rapa rossa precotta, mescolate il tutto con una

spatola, disponete in un piatto da portata e servite ben freddo.





CONSERVAZIONE

Il cous cous di gamberetti e rapa rossa è ottimo servito freddo, si può preparare anche il giorno prima, conservato in un contenitore ermetico per alimenti in frigo. Non superate le ventiquattro ore prima di servirlo perchè i gamberetti sono deperibili velocemente.