

PRIMI PIATTI

Cous cous con salmone affumicato e melanzane

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [80 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Un piatto unico davvero gustoso ed estivo: il **cous cous** con **salmone affumicato** e **melanzane** si presta bene per un pranzo in ufficio così come per essere preparato in anticipo per quei giorni in cui di tempo ce n'è davvero poco! Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Il cous cous con salmone e melanzane è un piatto unico con pochi grassi e tantissimo gusto. Inoltre il salmone affumicato a freddo è piuttosto diverso dal solito salmone affumicato che risulta, spesso, troppo saporito, si tratta, piuttosto, di un trancio di salmone fresco cotto e affumicato....davvero una

goduria e costituisce un abbinamento perfetto con le melanzane cotte al forno.

Altre ricette con le **melanzane**:

[Crocchette di melanzane](#)

[Parmigiana di melanzane](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 2

COUSCOUS precotto integrale - 200 gr

SALMONE affumicato a caldo - 250 gr

BRODO VEGETALE 400 gr

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

LIMONE solo scorza - 1

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Come prima cosa lavate le melanzane e tagliatele a metà per il lungo. A questo punto incidete la polpa diagonalmente prima in un senso e poi nell'altro in modo tale da ottenere un disegno a rombi.





- 2 Scaldate il forno a 180°C e infornate le melanzane dopo averle leggermente unte con poco olio extravergine d'oliva e salate. Lasciatele cuocere in forno per circa 50 minuti.



- 3 Nel frattempo preparate il cous cous: versatelo in una ciotola e aggiungete mezzo cucchiaino d'olio, quindi sgranatelo con un cucchiaio.



- 4 Misurate il brodo e aggiungetelo alla ciotola, coprite il tutto con la pellicola e lasciate cuocere il cous cous per un tempo variabile dai 15 ai 30 minuti (il tempo è molto indicativo perchè tanto andrà fatto comunque freddare).





- 5** Riprendete le melanzane dal forno e prelevate la polpa cotta scavando con un cucchiaino e prestando molta attenzione a non rompere la buccia.

Raccogliete la polpa in una ciotola e riducetela a pezzetti con uno schiacciapate.





- 6** Riprendete, a questo punto, il cous cous, rimuovete la pellicola e sgranatelo con i rebbi di una forchetta. Aggiungete, successivamente la polpa delle melanzane e mescolate.



- 7** Unite al cous cous anche il salmone affumicato a freddo ridotto in fiocchi semplicemente con le mani. Ultimate con della scorza di limone grattugiata e delle foglie di basilico spezzettate.

Non vi resta che mescolare molto bene e farcire le barchette di melanzana.





CONSIGLIO

Altre ricette con le melanzane:

[Crocchette di melanzane](#) (FOTO)

[Parmigiana di melanzane](#) (VIDEO)

[Melanzane al forno pomodoro e mozzarella](#) (VIDEO)

[Baba ghannouj](#) (VIDEO)

[Melanzane fritte](#) (FOTO)