

SECONDI PIATTI

Corona di couscous ai tentacoli di calamari

di: *Danita*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Cous cous
spinaci freschi
tentacoli di calamari
mandorle o noci
pomodorini
peperoncino
aglio
cipolla.

PREPARAZIONE

- 1 Soffriggere la cipolla tagliata sottile e aggiungere il cous cous precotto e le noci (o mandorle) tritate grossolanamente. Bollire dell'acqua (quanto ne descrive espressamente il pacco del vostro cous cous) e aggiungete al cous cous fuori dal fuoco, copritelo con un panno e far riposare fino a che la semola non avrà assorbito tutta l'acqua



2



3



4

In un altro pentolino soffriggere l'aglio in camicia schiacciato, unire i tentacoli di calamaro e far rosolare un pò. Aggiungere gli spinaci tagliati grossolanamente



5



6

e, appena si saranno appassiti gli spinaci, il pomodorino tagliato a dadini e un pò di peperoncino. Continuare a far rosolare, vedrete che si formerà un sughetto fantastico. Appena il sughetto sarà pronto sgranare con le mani il cous cous che nel frattempo sarà gonfiato



7



8

In un piatto, formare una corona con il cous cous, mettere il condimento al centro e irrorare la corona con il sughetto.

Ed ecco il vostro piatto, buonissimo caldo, ma vi assicuro, ancora più buono, il giorno dopo, freddo, mescolato



9



10