

SECONDI PIATTI

Cous cous con polpette al sugo

LUOGO: Europa / Italia

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

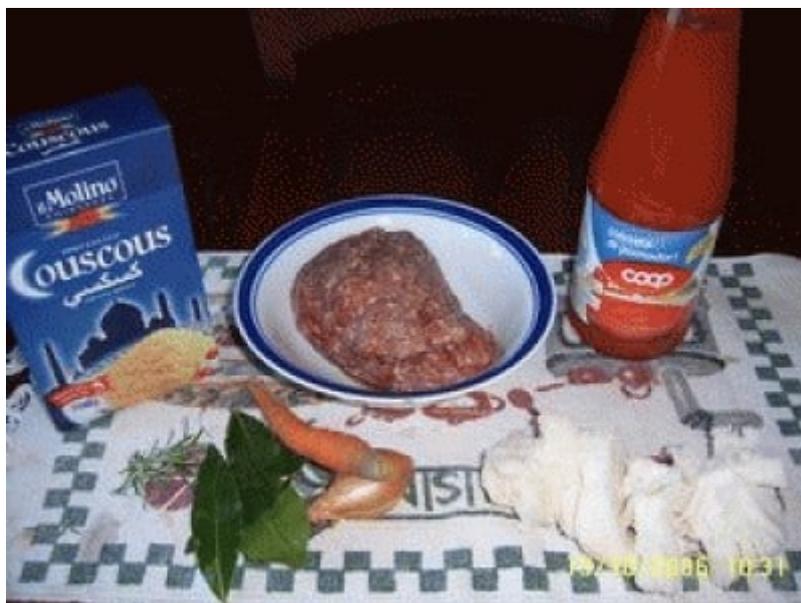


INGREDIENTI

250 g di cous cous
400 g di carne macinata
1/2 bicchiere di latte
noce moscata
passata di pomodoro
mollica di pane di un panino o 3 fette di
pancarrè
scalogno
rosmarino
alloro
carota
sedano.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



- 2 Mettere il pane ad ammorbidire nel latte, fare un soffritto con lo scalogno, la carota, il rosmarino ed il sedano e l'alloro lasciato intero.
Aggiungere la salsa di pomodoro.





3 Nel frattempo, prendere la carne, aggiungere il pane strizzato, il sale e la noce moscata.



4 Ecco le polpettine, appena pronte, aggiungerle al sugo.

Farle cuocere per circa 15 minuti.

Intanto, far rinvenire il couscous. Mettere in una pentola 250 g di acqua, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e un cucchiaino di sale. Far bollire.

Togliere l'acqua dal fuoco e versarvi il couscous, mescolando.

Lasciare che il couscous si gonfi per 2 minuti. Quindi, aggiungere un po' di burro e rimettere sul fuoco lento per ancora 3 minuti, girando con una forchetta.

Ecco il piatto pronto per essere servito:

