

SECONDI PIATTI

Cous cous di pesce

di: *monica2158*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **elevato** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



La ricetta che andiamo a darvi qui è davvero un asso nella manica che vi permetterà di portare a tavola un piatto unico molto gustoso. Il cous cous di pesce è favoloso adatto a chi ama sperimentare in cucina, abbinando ingredienti e sapori. Ecco la ricetta che fa per voi! Se lo amate particolarmente provate anche questo con le [verdure!](#)

PER IL CONDIMENTO

800 g di pesce vario a tocchetti (cernia - dentice - scorfano - pesce spada - tonno rosso)
500 g di totani o calamari
500 g di gamberi sgusciati
1 kg di scampi
500 g di cozze
500 g vongole
1 cipolla tagliata fine
2 spicchi d'aglio intero
1 carota tagliata a dadini
1 costa di sedano a dadini
150 g di pomodorini o 1/2 scatola di pelati
400 g (circa 80 g a porzione) cous cous precotto a grana media
olio d'oliva e olio di semi
sale
pepe
peperoncino
prezzemolo.

PER IL FUMETTO DI PESCE

(SOSISTUIBILE CON DEL DADO DI

PESCE)

300 g di pesce da brodo

1 carota intera

1 gambo di sedano

1/2 di cipolla intera

1 lt circa d'acqua

sale qb.

Insaporitore per il cous cous

2 spicchi d'aglio tritato

abbondante prezzemolo tritato.

PREPARAZIONE

1 Per il fumetto di pesce:

in una casseruola portare a bollire l'acqua aggiungendo tutti gli ingredienti per il fumetto: pesce, verdure, sale.



2 Lasciare cuocere per circa 20/25 minuti a fuoco medio.



3 Trascorso il tempo passare il tutto al colino.



- 4 Schiacciare con il retro di un cucchiaio per farne uscire tutti i sughi.
Tenere in caldo.

Per il sugo di pesce:

in una casseruola preparare il sughetto di contorno al cous cous.

Rosolare la cipolla con l'aglio e le verdure per qualche minuto versare dentro i pomodorini spaccati in due.



- 5 Unire in ordine di cottura il pesce: calamari tagliati ad anelli



6 Il pesce da taglio a dadini.





7 ,

I gamberi metà interi e metà sgucciati.





8 ,

Gli scampi in parte interi e in parte ho tolto il carapace.



9 I carapaci li ho usati per fare il fumetto, le cozze precedentemente aperte e in parte sgusciate.



10 ,

Le vongole salare e peperare, cuocere per qualche minuto fino a che tutti i molluschi saranno aperti e avranno rilasciato la loro acqua nel sughetto, aggiungere il prezzemolo tritato e amalgamare il tutto.



11 Tenere in caldo.

Preparare il cous cous secondo le indicazioni riportate sulla scatola utilizzando anzichè l'acqua il fumetto di pesce precedentemente preparato.



12 Aggiungere anche l'insaporitore di aglio e prezzemolo tritati, il cous cous risulterà cotto quando i grani saranno morbidi ma non sfatti e la consistenza non sarà più granulosa.



13 Aggiungere 1/4 del sughetto di pesce preparato e amalgamare il tutto con cura.





14 Coprire con un coperchio e posizionare per 10 minuti a riposare nel forno precedentemente riscaldato.

Trascorso il tempo versare in un capiente piatto piano da portata e ricoprire con il sugo di pesce.



