

SECONDI PIATTI

# Cous cous di pesce

di: *Cookaround*

---

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *15 min*    COTTURA: *50 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

---



La **ricetta del cous cous di pesce** è nata nei paesi arabi, ma è talmente buona che si è diffusa oramai in tutto il mondo, in particolar modo è diventata tradizionale nel bacino del Mediterraneo, in particolar modo in Sicilia.

Famossissimo è il Festival dove il **cous cous di pesce alla catanese** la fa da padrone.

La ricetta originale del cous cous prevede che venga fatto a mano, mescolando farina di grano duro e acqua fino a formare piccole palline, ma ovviamente voi potete utilizzare tranquillamente quello che si trova in commercio.

Ci sono tante **ricette di cous cous di pesce** ma questa che vi diamo è favolosa!

## INGREDIENTI

COUSCOUS 500 gr

PESCE MISTO calamari, cozze, gamberetti, polpo, orata, rana pescatrice - 600 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

200 ml

CIPOLLE 2

CONCENTRATO DI POMODORO 100 gr

SEMI DI CUMINO 2 cucchiaini da tè

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Prendete la couscoussiera e versate nella parte bassa della stessa l'olio, fatelo scaldare ed aggiungetevi le cipolle affettate che dovrete far dorare.



- 2 Nel frattempo, pulite il pesce misto, potrete scegliere a piacere il pesce che preferite, ed

unitelo al soffritto a piacere, in grossi pezzi, a filetti o addirittura interi.



**3** Se avete scelto un pesce dalla carne particolarmente delicata e dalla cottura molto rapida (cozze, gamberetti e orata) unitelo in un secondo momento al sugo.

Aggiungete 100 g di concentrato di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua e lasciate cuocere il composto per qualche minuto.



4 Unite, quindi, le spezie: il cumino in polvere ed il peperoncino in polvere; regolate di sale.

Aggiungete 1/2 l d'acqua in modo tale che le spezie si amalgamino bene al resto.



5 Lasciate cuocere per circa 15 minuti, quindi aggiungetevi anche le cozze, i gamberetti,

l'orata (unite a questo punto i pesci dalla cottura veloce che avete scelto) e circa 800 ml d'acqua che servirà per far cuocere la semola (cous cous) al vapore.



- 6 In una ciotola capiente versate 1/2 kg di cous cous, unite un cucchiaio d'olio, 50 ml d'acqua e un cucchiaino di sale, mescolatelo bene.



7 Trasferite la semola nella parte alta della couscoussiera affinché possa cuocere con il

vapore proveniente dalla sezione bassa contenente il sugo di pesce.



- 8 Lasciate cuocere il cous cous per circa 30 minuti, controllando di tanto in tanto che il sugo non necessiti di altra acqua.

Al termine della cottura, togliete la semola dalla couscoussiera e trasferitelo in una ciotola capiente.



- 9 Prelevate due o tre mestoli della parte più liquida del sugo e condite con questa la semola.





10 Controllate il grado di cottura del pesce e, non appena cotto, terminate di condire con questo il cous cous in un piatto da portata o in piatti individuali.