

SECONDI PIATTI

## Cous cous di pesce

---

LUOGO: **Africa / Tunisia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



**Cous cous di pesce: una ricetta saporita e tradizionale, perfetta per portare il Mediterraneo a tavola.**

### INGREDIENTI PER CUCINARE IL COUS COUS DI PESCE

COUSCOUS 200 gr  
PESCE MISTO rana pescatrice, San Pietro, gallinella - 800 gr  
COZZE 600 gr  
GAMBERETTI 400 gr  
CALAMARI 200 gr  
PASSATA DI POMODORO 400 gr  
CIPOLLE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
ACQUA 1 l  
SEMI DI CUMINO 1 cucchiaio da tè  
PAPRIKA PICCANTE 1 cucchiaio da tè  
CURCUMA 1 cucchiaio da tè  
PREZZEMOLO  
SALE

## COME FARE IL COUS COUS DI PESCE

- 1 Per prima cosa, ripulisci i gamberetti privandoli di testa, carapace e midollino nero. Sciacqua i molluschi sotto acqua corrente e **non buttare via gli scarti**. Priva le cozze dell'alghetta esterna e sfregale tra loro sotto l'acqua corrente per ripulirne le conchiglie.







- 2** Taglia la cipolla a fettine sottili e falla appassire in un tegame capiente con un filo d'olio. Aggiungi il pesce da zuppa, fai rosolare esternamente a fiamma vivace e unisci gli scarti dei gamberi.





**3** Aggiungi la passata di pomodoro e l'acqua. Condisci con il cumino, la curcuma e la paprika.

Copri e fai cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti.





- 4 Nel frattempo, ripulisci i calamari dalla pelle (ti conviene fare questo passaggio sotto l'acqua corrente) e taglia il corpo ad anelli e i tentacoli a pezzetti.



- 5 Aggiungi anche le cozze, i calamari e i gamberi in cottura, aggiusta di sale, copri e fai cuocere altri 10 minuti.





- 6 Spegni la fiamma, filtra il brodo e ripulisci il pesce dagli scarti dei gamberi, dalla pelle e dalle lisce, poi riaggiungilo al brodo filtrato e rimetti sul fuoco. Completa il brodo con una manciata di prezzemolo tritato.





7 Sistema il cous cous in una ciotola e cuocilo seguendo le istruzioni indicate in confezione

aggiungi il brodo di pesce al posto dell'acqua. Copri il cous cous e dopo qualche minuto sgranalo con una forchetta e condiscilo con olio evo.

Servi il cous cous in piatti fondi e versa sopra il brodo con il pesce ben caldo.



## IL COUS COUS DALLE TAVOLE DEL MEDIO ORIENTE ALLE TAVOLE

Il **cous cous di pesce** è una **ricetta** che fa parte della tradizione nordafricana e che si è diffusa molto anche in Italia, in particolare in Sicilia, dove ogni anno si organizza il [Cous Cous Fest](#) a **San Vito lo Capo**, nel trapanese.

Piacevolmente speziato come da tradizione, il cous cous di pesce si prepara utilizzando [pesci da zuppa](#), crostacei e molluschi a piacimento, anche a seconda di ciò che offre il mare.

Il **cous cous** originale andrebbe realizzato a mano “incocciando” la farina di grano duro e poi cotto a lungo nella cuscussiera, ma puoi tranquillamente utilizzare quello precotto, buono, pratico e pronto in pochi minuti.

## SE TI È PIACIUTO IL COUS COUS DI PESCE, PROVA ANCHE QUESTE

[Cous cous alle verdure](#)

[Cous cous alle verdure e rapa rossa](#)

[Riso venere con salmone e zucchine](#)

[Spaghetti di soia](#)

[Noodles con le verdure](#)

RICETTE