

PRIMI PIATTI

# Zucchine ripiene di cous cous di pesce

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

ZUCCHINE tonde - 8

COUSCOUS 250 gr

GAMBERI 400 gr

CALAMARO 400 gr

SALSA HARISSA ½ cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

Se volete organizzare un pranzetto o una cena etnica, le zucchine tonde ripiene così come il [pollo al curry veloce](#) sono le ricette ideali! Zucchine ripiene di carne, zucchine ripiene di tonno, zucchine ripiene di polpettone...avete mai pensato alle **zucchine ripiene di cous cous di pesce**? Un piatto allegro, profumato, gustoso e perfetto per una cena con gli amici..ecco qui la ricetta: zucchine ripiene di cous cous di pesce. Seguite Luca nella realizzazione di questo piatto, vedrete che non c'è niente di più semplice.

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare le zucchine ripiene di cous cous di pesce, prendete le zucchine, scavatele internamente lasciando da parte il picciolo e trasferitele nel cestello della vaporiera, lasciandole cuocere per circa 5 minuti o fino a che non risulteranno morbide.



- 2 Versate il cous cous in una ciotola capiente, aggiungete un cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva e cominciate a sgranarlo con le mani.



- 3** Aggiungete ora del brodo di pesce caldo fino a raggiungere il livello del cous cous, coprite con un coperchio o con della pellicola trasparente e lasciate cuocere e reidratare il cous cous per circa 15 minuti.





- 4 Nel frattempo prendete una padella, fate un bel giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete uno spicchio d'aglio e fate prendere calore.



- 5 Quando l'olio incomincia a sfrigolare, aggiungete i calamari tagliati finemente e il prezzemolo tritato.



**6** Aggiungete anche i gamberi, precedentemente sgusciati, eviscerati e tagliati anch'essi finemente.

Unite anche l'aglio tritato ed il sale, mescolate per amalgamare gli ingredienti.



- 7 Al termine della cottura, aggiungete la salsa harissa, mescolate per amalgamare il tutto, eliminate lo spicchio d'aglio intero e spegnete il fuoco.



**8** Quando il cous cous è pronto aggiungetelo alla padella con il sugo dopo aver acceso il fuoco.

Unite al cous cous del prezzemolo tritato e mescolate per amalgamare bene il tutto.

Lasciate insaporire giusto per un minuto, quindi spegnete il fuoco.



**9** A questo punto, prendete le zucchine ormai cotte e mettetele capovolte sul piano di lavoro così per farle sgocciolare un pochino.

Ora incominciate a farcire le zucchine: ungete l'interno di ciascuna zucchina con dell'olio extravergine d'oliva e farcite con il cous cous di pesce.





- 10 Disponete le zucchine in una teglia unta di olio extravergine d'oliva, coprite ogni zuccina con il suo cappellino, irrorate con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.



- 11 Infornate a 200°C per circa 10 minuti o fino a doratura della superficie esterna delle zucchine.





**12** Se preferite, fate saltare in padella delle code di gambero per la decorazione finale.

Servite le zucchini ripiene ben calde decorandole con le code di gambero appoggiate sul bordo di ciascuna zuccina.



## CONSIGLI E CURIOSITÀ

**Posso realizzare questa ricetta delle zucchini ripiene di cous cous anche con le zucchini normali?**

Sì, ma scegli quelle un po' più grosse e tagliale per il lungo come delle barchette.

**Con quale altro tipo di cous cous posso farcire?**

Questo tipo di ricetta si sposa con tutti i cous cous, quindi farcisci pure a tuo piacimento.

Mi puoi dare qualche altra idea?

Certo, prova con il cous cous alle verdure oppure quello di agnello