

COUSCOUS AL SAPORE DI MARI E MONTI



Questo mese ho pensato di proporre un piatto unico, leggero e saporito, dove si incontrano il sapore delicato del mare, la sapidità dei funghi, quella erbacea delle zucchine e la freschezza acidula del pomodoro.

Il piatto può essere consumato caldo, tiepido o in questo periodo freddo.

Ingredienti per 5 persone:

Per il couscous

- gr 250 couscous precotto
- ml 250 acqua o brodo vegetale
- sale grosso qb

Per il condimento

- gr 200 gamberi o mazzancolle, sgusciati e tagliati a pezzetti
- gr 200 calamari o seppioline, puliti e tagliati a rondelle
- gr 300 funghi porcini, puliti e tagliati a dadini
- gr 200 zucchine, tagliate a dadini piccoli
- gr 150 pomodori maturi, ma saldi, tagliati a cubetti
- uno spicchio d'aglio in camicia
- uno scalogno pestato
- un ctav di prezzemolo pestato
- olio evo, sale, pepe nero macinato al momento
- a piacere il succo di un limone

Procedimento

In una padella rosolare lo scalogno con olio evo, unire la dadolata di zucchine e cuocere a fiamma allegria, per 5 minuti (devono rimanere al dente!); salare, pepare e ritirare in una ciotola.

Sempre nella stessa padella, con olio evo, soffriggere lo spicchio d'aglio, unire i porcini, cuocerli a fiamma vivace per pochi minuti, levare l'aglio, salare, pepare e ritirarli in una ciotola.

Utilizzando la stessa padella, con olio evo, cuocere i calamari o le seppie, per 5 minuti a cottura rapida per mantenerli teneri, levarli e ritirarli in una ciotola.

A questo punto cuocere, nella stessa padella, i gamberi o le mazzancolle, per un paio di minuti, sempre con cottura rapida, ritirarli e metterli da parte.

In una ciotola, munita di coperchio, mettere il couscous; a parte mettere a bollire l'acqua o il brodo, unire l'olio e il sale; appena l'acqua bolle versarla sul couscous, coprire e lasciare riposare per 5 minuti. Levare il coperchio e con l'aiuto di una forchetta, sgranare bene il couscous e poi lasciarlo raffreddare.

Mettere il couscous in un contenitore adeguato, unire le zucchine, i funghi, il pesce, il pomodoro a cubetti, il prezzemolo, un filo d'olio e a piacere il succo di limone.

Mescolare bene e lasciarlo riposare in frigo un'ora, prima di servirlo.

Se lo volete servire caldo, tutti gli ingredienti vanno mantenuti in caldo prima di unirli al couscous e va servito subito, mentre, se volete servirlo tiepido, fatelo riposare 10/15 minuti.