

Cous Cous & Pesce



Per 

Ingredienti

1,200 Kg di pesce tra palombo, gallinella, canocchie, scampi, moscardini e calamari
300 gr di pomodorini
sale, aglio, olio, prezzemolo, peperoncino
400 gr di cous cous
450 ml di brodo vegetale

Procedimento

Sciacquare e pulire i pesci. Togliere la pelle e lo scheletro al palombo e alla gallinella, pulire i moscardini e i calamari e tagliare tutti i pesci a pezzi. Eliminare le zampe dalle canocchie con una forbice.

In una pentola a bordi alti soffriggere qualche spicchio d'aglio in 6 cucchiai d'olio per 2-3 minuti, aggiungere i pomodorini tagliati a metà, il peperoncino e il sale, unire 4 mestoli d'acqua e continuare la cottura per qualche minuto. Aggiungere i pesci tranne la gallinella e i calamari e cuocere per 15 minuti. Aggiungere quindi questi ultimi e proseguire la cottura per 5 minuti. In una pentola antiaderente tostare il cous cous per un minuto, aggiungere qualche cucchiaio d'olio e un pò alla volta il brodo vegetale facendo attenzione a separare i granelli con una forchetta di legno, fare riposare per 10 minuti in modo che il cous cous si gonfi. Adagiare sopra il cous cous i pezzi di pesce con qualche cucchiaio di brodo di cottura. Servire con del prezzemolo tritato e con il brodo rimanente a parte