

Couscous con piselli e gamberi

Categoria: Portate - Pesce e Crostacei



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min	Cottura: 35 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	



Il couscous con piselli e gamberi è un saporito piatto, veloce e facile da preparare.

Il couscous è un alimento di derivazione nordafricana e mediterranea, costituito da semola di grano duro ridotta in grani finissimi, condita in moltissime varianti: verdure stufate, frutti di mare, carne.

Noi oggi lo prepariamo con piselli cotti in una leggera salsa di pomodoro e un soffritto di cipolla e gamberi freschi saltati in padella.

Ottimo sia da servire caldo, in delle tajine monoporzione, che da presentare freddo come portata di un buffet.

Ingredienti per il couscous

» Acqua 270 ml	» Olio di oliva extravergine 2 cucchiari
» Burro 30 gr	» Pepe q.b.
» Couscous precotto 250 gr	» Sale q.b.
» Limoni scorza 1	

Per il condimento

» Cipolle bianca mezza	» Limoni scorza di mezzo limone	» Olio di oliva extravergine 6 cucchiari	» Pomodori ramato 1
» Gamberi freschi 300 gr	» Maggiorana 1 rametto	» Piselli 300 gr	» Timo 1 rametto

Preparazione



Per preparare il couscous con piselli e gamberi, iniziate mettendo in un tegame 270 ml di acqua, scaldatela e aggiungete un bel pizzico di sale, due cucchiari di olio extravergine di oliva e la scorza di un limone (1). Quando l'acqua inizierà a bollire aggiungete il couscous a pioggia (2), mescolate e poi spegnete il fuoco. Livellate bene il couscous con un cucchiaio e lasciate riposare 2 minuti in modo che la semola assorba l'acqua. Sgusciate i gamberi, eliminando anche la coda, (3)



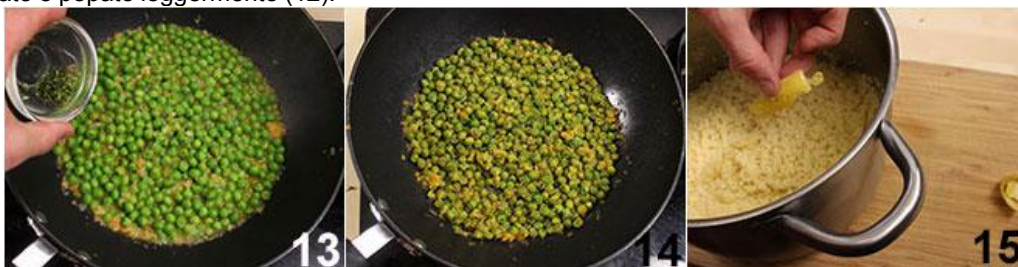
salate e pepate (4) e fateli arrostitire in una padella, dove avrete scaldato 3 cucchiari di olio d'oliva, a fuoco medio per 5 minuti facendoli dorare da entrambi i lati (5). Spostate i gamberi, una volta cotti, su della carta assorbente da cucina in modo che perdano l'olio in eccesso (6).



Ora tagliate in quarti il pomodoro (7) e, con l'aiuto di un coltello, scavatelo togliendo la polpa e i semi (8) che andrete a frullare insieme a un pizzico di sale, uno di pepe, un cucchiario di olio e la scorza di mezzo limone (9); tagliate invece le falde del pomodoro a piccoli cubetti e lasciateli da parte.



Tritate il timo e la maggiorana e metteteli da parte; tritate la cipolla finemente e soffriggetela in padella con 2 cucchiari di olio d'oliva (10); appena inizia a sfriggere unite il succo di pomodoro frullato (11) e continuate a cuocere a fuoco dolce per 5 minuti. Unite i piselli, salate e pepate leggermente (12).



Unite ai piselli una parte del trito di erbe e cuocete per circa 10 minuti finché i piselli non saranno teneri, aggiungendo poca acqua se si asciugano troppo (14). Intanto eliminate la scorza di limone dal couscous (15) e



unite il restante trito di erbe e i cubetti di pomodoro (16), mescolate ed unite il tutto ai piselli, direttamente in padella su fuoco dolce (17). Mescolate bene, se necessario aggiungete un filo d'olio extravergine e infine unite i gamberi (18). Spegnete il fuoco, amalgamate il couscous e servite in piccole tajine monoporzione, caldo o se preferite freddo.

Conservazione

Il couscous con gamberi e piselli può anche essere preparato il giorno prima e conservato in frigo, coperto con della pellicola, fino al momento di servire. Se lo preferite caldo, basterà farlo rinvenire in padella o in microonde per qualche minuto.