



Cous cous con il tonno - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

Dal forum della pdc

piatto unico - pesce - tonno in scatola

Ingredienti (per 2 persone):

olio di oliva, mezza cipolla, scatola di pelati spezzati, qualche capperi, qualche oliva nera, erba cipollina, prezzemolo, 250 g di tonno in scatola, uno spruzzo di cannella in polvere, sale quanto basta.

Per il cous cous:

un bicchiere colmo da 2 dl di acqua salata, in uguale misura di cous cous.

Preparazione:

In una padella bassa, far rosolare la cipolla nell'olio di oliva, aggiungere i pelati, il tonno spezzettato e gli altri ingredienti. In ultimo aggiungere il sale quanto basta.

Lasciare cuocere per 10 minuti circa.

Intanto preparare il cous cous così: far bollire l'acqua salata, aggiungere il cous cous e un pochino di olio di oliva. Bisogna fare attenzione a non lasciare troppo sul fuoco perchè il cous cous assorbe subito l'acqua; quindi toglierlo dal fuoco e lasciarlo riposare per 7 minuti circa.

Sgranarlo con un forchetta e aggiungere un pochino di burro.

Servire in un piatto fondo facendo la classica ciambella con il cous-cous e mettendo in mezzo il tonno.

E' una vera delizia soprattutto con il tocco di cannella tipicamente orientale.

eCucinando.it