



Cous cous pesce e verdure - [Visualizza sul sito](#)
di Imma

Cous cous pesce e verdure

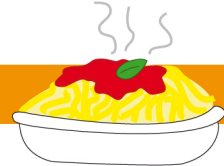
piatto unico - piselli - zucchine - pomodori - peperoni

500 gr. cous cous precotto
800 gr. pesce (da brodo e a filetti)
200 gr. piselli
200 gr. zucchine
1 peperone rosso o giallo
200 gr. carote
1 cipolla
1 foglia di alloro
un paio di pomodori rossi
1 gambo di sedano
60 gr. olio evo
600 gr. acqua + 200
200 gr. vino bianco secco
peperoncino sale pepe q.b.
1 spicchio aglio, prezzemolo, basilico

esecuzione

versare in una terrina il cous cous e aggiungere poco per volta 200 gr. di acqua fredda ed un pizzico di sale, mescolare bene con le mani, per evitare che si ammassi.
Quando avrà assorbito tutta l'acqua aggiungere 30 gr. olio e amalgamare con la dadolata di verdure piselli, zucchine, carote e peperone, poi basilico, prezzemolo i filetti di pesce a dadini, salare e mettere nella campana del varoma.
inserire il pesce da zuppa nel cestello con la cipolla, la carota e il sedano . mettere da parte.
nel boccale preparare il soffritto tritare l'aglio con il prezzemolo 5 sec. a vel.7, aggiungere l'olio rimasto 3 min. 100° vel.1, infine i pelati o pomodori a pezzi altri 3 min. 100° vel.1
Unire al soffritto l'acqua, il vino, l'alloro e il sale, inserire il cestello con il pesce da brodo.
chiudere il coperchio e posizionare il varoma (senza il vassoio)
cuocere 30 min. temp. varoma vel.1





eCucinando.it