

Cous Cous tunisino

Difficoltà: medio/alta

Tempo di preparazione: 75 minuti

Calorie: 758 cal/porzione

Ingredienti per 10 persone

- 200 ml olio di oliva
- 200 gr cipolla bianca
- 10 pezzi di peperone
- 150 gr concentrato di pomodoro
- 30 gr harissa
- 10 gr carvi cumino e coriandolo macinati
- 1 testa d'aglio
- 500 gr carote
- 500 gr zucca
- 2 kg di filetti di cernia
- 1 kg pesce per zuppa (scorfano, nasello, ecc.)
- 400 gr piselli freschi
- 10 gr pesce macinato
- 150 gr cous-cous sottile
- 2 kg calamari e gamberi
- sale

57

Riscaldare leggermente l'olio e far appassire la cipolla tritata e i peperoni per 5 minuti. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il carvi, l'aglio tritato, il coriandolo. Cuocere per 10 minuti con un po' d'acqua, salare. Aggiungere l'harissa, far cuocere a fuoco lento per 5 minuti, togliere i peperoni e bagnare con il fumetto di pesce. Aggiungere le carote a pezzi, i calamari e far cuocere per 15 minuti. Aggiungere i filetti di pesce, i piselli, la zucca tagliata a cubetti. Far cuocere con il cumino macinato e il pepe. Aggiungere i gamberetti. Controllare la cottura e il sale. Semola: bagnare con acqua e olio, mescolare bene. Cuocere al vapore per 15 minuti. Lavorare quindi la semola con acqua, mescolare, far cuocere per 15 minuti. Togliere la semola, stenderla su una teglia, bagnare con il sugo e mescolare. Servire a parte una salsa piccante.

