

TU STYLE

TU STYLE

a cura di *Maria Chiara Locatelli*

Couscous con zuppa di pesce

PREPARAZIONE 1 h e 10 minuti
CALORIE/PORZIONE 525 kcal
DOSI 8 persone
ESECUZIONE media

500 g di couscous precotto,
2,5 kg di pesce misto già pulito (nasello, gallinella, pescatrice),
6 mazzancolle pulite e sguosciate,
900 g di pomodori, 1 cipolla, 1 carota,
1 costa di sedano, 1 bicchiere di vino bianco,
timo, alloro, salvia, rosmarino, prezzemolo,
3 spicchi d'aglio, 1 pezzetto di peperoncino,
15 mandorle pelate, 1 pomodoro secco,
olio extravergine, sale, pepe.

COME PROCEDERE

1. Riduci a tranci pesci e tieni da parte teste, lisce e ritagli. Taglia a pezzetti mezza cipolla, il sedano e la carota puliti. Mettili in una pentola con 3 cucchiaini di olio, le erbe aromatiche e 1 spicchio d'aglio diviso a metà.
2. Fai rosolare, unisci le lisce, le teste (lavate) e i ritagli di pesce. Bagna con il vino, fallo evaporare, versa circa 2 litri di acqua, porta a ebollizione e cuoci per 20 minuti. Lascia raffreddare e filtra il brodo.
3. Rosola la cipolla rimasta in 1/2 bicchiere di olio, unisci il peperoncino tritato e i pomodori spellati, privati dei semi e sminuzzati. Cuoci per 10 minuti, bagna con 1 litro di brodo di pesce, porta a ebollizione, sala e pepa.
4. Frulla l'aglio rimasto con le mandorle, il prezzemolo, 3 cucchiaini di olio e il pomodoro; unisci tutto all'ingotolo preparato, cuoci per alcuni minuti in modo che il brodetto risulti legato, poi unisci i pezzi di pesce. Cuoci per 2 minuti dalla ripresa del bollore, unisci le mazzancolle e spegni.
5. Fai gonfiare il couscous seguendo le indicazioni sulla confezione, trasferiscilo in un recipiente caldo e metti al centro la zuppa di pesce. Servi subito.



Foto: M. Locatelli - P. Pizzini

PER PIATTI MEDITERRANEI

1. La Saracena, I Freschissimi Gourmet Madama Oliva, mix di olive leccino, pomodori secchi e pestato di olive, acciughe e capperi, 150 g, € 3.
2. Cereali Antichi I Salvaminuti Pedon con riso bianco e rosso, quinoa e altri cereali, 400 g, € 3,45.
3. Mix Cereali di Riso Gallo con riso integrale, riso rosso e quinoa rossa, 400 g, € 3,45.
4. In My Cooking Box c'è tutto l'occorrente per fare i Busiati di Tummina con pomodoro ciliegino, olive e capperi. Per 2 o 5 persone, € 18 e € 28.

LIBRI E DELIZIE

INTERMEZZO CON MOZZARELLA
All'interno del Mondadori Megastore di via Marghera, a Milano, ha appena aperto il Mozzarella Bistrot di Fattorie Garofalo. Ambienti minimal dove l'acciaio dei caseifici si unisce al rovere, ai colori del foraggio e della terra e al bianco della mozzarella di bufala Campana. Il locale ospiterà anche eventi culturali. mondadoristore.it



118_7MARZO 2017