



Couscous con verdure e cozze

19 Maggio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
430K

NOTE
5 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

240 g di Couscous precotto

400 g di Cozze

1 Peperone rosso piccolo

1 Peperone giallo piccolo

200 g di Fagiolini

1 Scalogno

1 spicchio di Aglio

1 ciuffetto di Prezzemolo

100 ml di Acqua

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva (per tostare)

Sale e Pepe

Preparazione

- Lavate le verdure. Mondate i peperoni dei semi e dei filamenti interni, tagliateli a falde e poi a pezzetti. Spuntate i fagiolini e tagliateli a metà. Sbucciate e tritate lo scalogno.
- Pulite le cozze: strappate il filamento (bisso) che fuoriesce dalle valve e raschiate i gusci con un coltello; sciacquatele con cura sotto l'acqua corrente.
- In una ampia padella antiaderente fate soffriggere lo scalogno con un filo di olio, per 2-3 minuti a fiamma bassa. Unite i peperoni, qualche cucchiaio d'acqua, salate e fate cuocere a fiamma vivace per circa 10 minuti, aggiungendo di tanto in tanto un poco d'acqua. Fate attenzione che le verdure rimangano 'al dente' (facili da infilzare con la forchetta ma non sfatte).
- Nel frattempo lessate i fagiolini in acqua bollente leggermente salata, in modo che rimangano anch'essi al dente, per 12-15 minuti.
- In una casseruola capiente fate rosolare l'aglio con un filo di olio, versatevi le cozze e fatele aprire a fuoco vivace, scuotendo di tanto in tanto la casseruola. Levatele via via che si aprono, poi spegnete ed eliminate le cozze rimaste chiuse e i gusci vuoti. Filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte; coprite le cozze e mantenetele al caldo.
- Portate a ebollizione l'acqua per il couscous.
- Mettete a tostare il couscous con l'olio in un ampio tegame in acciaio dal fondo spesso. Mescolate continuamente con un cucchiaio di legno tenendo la fiamma bassa fino a quando il couscous prenderà un colore appena dorato (circa 3 minuti). Salate leggermente e poi versatevi sopra, tutta d'un colpo, l'acqua calda e il liquido delle cozze, spegnete, coprite immediatamente e lasciate riposare per 5 minuti.
- Sgranate il couscous con una forchetta, versatelo nella padella con i peperoni, aggiungete i fagiolini, il prezzemolo tritato, un pizzico di pepe, regolate di sale e mescolate bene.
- Trasferite il couscous in un'ampia ciotola da portata, disponetevi sopra le cozze ancora calde e servite.