



Ricetta N. RE003307 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 26 Mag 2020 alle ore 11:53

da ELISABETTA LEBIU

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Couscuset

Primo piatto insolito da preparare e da servire freddo, vegetariano e delicato. Un piatto estivo, fresco e nello stesso tempo leggero.

Tempo di preparazione: 2 ore

Ingredienti per 5 persone

250 g Couscous
6 Peperoni arrostiti
Colore rosso e giallo/arancio
2 Melanzane viola
5 Zucchine
1 Carota grande
1 Cipolla bianca
q.b. Olio di arachidi
q.b. Olio extravergine di oliva
q.b. Aceto di mele
q.b. Sale fino
q.b. Zafferano in polvere
q.b. Peperoncino in polvere
q.b. Foglie di menta fresca
q.b. Foglie di basilico fresco
2 Crema di dolcesardo spalmabile (Arborea)
Due confezioni di formaggio

Strumenti di cottura

Vaporiera, friggitrice.

Preparazione

Lavare sotto un getto di acqua corrente tutte le verdure. Cucinare le verdure, i peperoni arrostiti, le melanzane, zucchine, cipolla e la carota tagliate a rondelle spesse, fritte in abbondante olio caldo. Peperoni spellati e verdure fritte tagliarli alla "brunoise", pronta la dadolata delle verdure metterle a scolare in un colapasta con un piccolo peso sopra per aiutarle a perdere tutto l'olio della frittura in eccesso.

Nella vaporiera, con del brodo di verdure, versare il couscous e un filo di olio extravergine di oliva, coprire con un coperchio molto accuratamente e lasciare cuocere per circa 40 minuti. Appena il couscous sarà pronto con l'aiuto di una forchetta sgranare tutti i chicchi e trasferirlo in una capiente ciotola in terracotta, aggiungere la crema di formaggio e una piccola quantità di verdure fritte.

Amalgamare bene e formare delle polpette tutte della stessa misura. Una parte del couscous aromatizzarlo con lo zafferano e utilizzarlo per ripassare le polpette.

Togliere le verdure dal colapasta, versarle in una ciotola in vetro e condirle con un goccio di aceto di mele, delle foglie di menta fresca tritate, il sale e un filo di olio extravergine di oliva.

Preparare i piatti, con un coppa pasta dalla forma desiderata, io in questo caso utilizzo quello a forma quadrata, posizionato al centro del piatto, con un cucchiaino metterci le verdure e sopra di esse le polpette, sfilarlo delicatamente,

aggiungere due fiori edibili per il decoro, servire.