



Ricetta N. RE002045 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 16 Mag 2018 alle ore 13:11

da RITA DEL CASTILLO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Delicata delizia di Sicilia

Ecco il cous cous bicolore presentato da Rita Del Castillo al Campionato Italiano Bia Cous Cous ???. Una ricetta profumatissima e piena di gusto, scopri come prepararla.

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 4 persone

250 g Bia CousCous
n.8 scampi
n.1 seppia con le sacche di nero
n.2 limoni
n.1 arancia
1/2 scarola
n.1 cipolla bianca
n.1 ciuffetto prezzemolo
q.b. pepe rosa
q.b. pepe nero
q.b. sale
q.b. olio extravergine d'oliva
q.b. vino secco

Preparazione

Per la seppia: pulite la seppia e tagliatela a pezzetti piccoli. Mettetene metà a marinare con il succo di limone, mentre l'altra metà fatela cuocere insieme alle sacche di nero. Soffriggete in una casseruola una cipolla bianca tritata con l'olio extravergine di oliva e, una volta imbiandita, unite i pezzetti di seppia e fateli rosolare leggermente. Aggiungete sale e pepe nero, sfumate con il vino bianco. Unite quindi le sacche di nero che andranno a colorare il tutto. Lasciate riposare a fuoco spento.

Per gli scampi: mettete a marinare gli scampi in una casseruola, alcuni dei quali privi di carapace.

Per la vellutata: in un tegame portate ad ebollizione l'acqua e cuocete la scarola per qualche minuto. Immergetela velocemente in acqua e ghiaccio per evitare che il colore venga alterato. Con l'ausilio di un mixer frullate il tutto fino ad ottenere una vellutata.

Per il cous cous: versate il cous cous in un recipiente insieme ad un filo d'olio extravergine di oliva e acqua tiepida. Lasciate riposare per circa 5 minuti, quindi dividetelo in due parti. Ad una aggiungete acqua, sale e limone fino ad ottenere la consistenza desiderata; mentre all'altra aggiungete il sugo di nero di seppia.

Prendete gli scampi e la seppia - messi precedentemente a marinare - e conditeli con olio extravergine di oliva, succo di arancia, prezzemolo, pepe rosa, sale e le bucce di arancia e limone tagliate a listarelle. Aiutandovi con un coppapasta create un primo strato di cous cous nero e un secondo strato di cous cous al limone. Adagiate sulla semola i pezzetti di seppia e gli scampi marinati ed infine lo scampo e i tentacoli al nero di seppia. Utilizzate la vellutata di scarola per decorare il piatto e aggiungete arancia spremuta e le zeste di agrumi.

Vino consigliato

Vino bianco

La ricetta ha partecipato a:

Cous cous Festival, seconda classificata