



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002884 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 13 Mag 2019 alle ore 08:17

da ELISABETTA LEBIU

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Polpette di couscous alla "Fiammante"

Un primo piatto insolito da preparare sia caldo che freddo, vegetariano e delicato ...

Tempo di preparazione: 35 minuti

Ingredienti per 5 persone

250 g di couscous
n. 1 zuccina
n. 1 peperone rosso
n. 1 peperone giallo
n. 1 melanzana viola
n. 1 carota
n. 1 cipolla bianca fresca
Olio extravergine di oliva
Sale
Peperoncino fresco
Menta peperita fresca q.b.
Zafferano
250 g. Formaggio fresco Dolce sardo
n. 1 vasetto da 250 g. Gourmet, Datterino giallo "La Fiammante"
n. 1 vasetto da 250 g. Gourmet, Conserva di pomodorino del Piennolo del Vesuvio Dop "La Fiammante"

Prodotti utilizzati

Ortaggi a km 0, vasetto da 250 g. Gourmet, Datterino giallo "La Fiammante", vasetto da 250 g. Gourmet, Conserva di pomodorino del Piennolo del Vesuvio Dop "La Fiammante", formaggio fresco tipico sardo.

Strumenti di cottura

Vaporiera e friggitrice

Preparazione

Laviamo sotto l'acqua corrente tutte le verdure per essere successivamente tagliate alla "brunoise" una dadolata di verdure che andremo a friggere in abbondante olio extravergine di oliva speziato al rosmarino. (Due giorni prima mettiamo all'interno della bottiglia dell'olio extravergine di oliva 3/4 rametti di rosmarino appena colto e se vi piace anche due spicchi di aglio fresco). Le verdure devono risultare croccanti e dorate. Appena fritte le lasceremo scolare dall'olio in eccesso su carta da forno. Allo stesso modo tagliamo anche il formaggio fresco che adagiamo sopra un foglio di carta da forno e successivamente su un vassoio conserviamo in frigorifero. In una capiente vaporiera versiamo il couscous ed un filo di olio extravergine di oliva, copriamo con il coperchio e lasciamolo cuocere a vapore per 5 minuti. Appena il couscous sarà pronto con l'ausilio di una forchetta sgraniamo tutti i chicchi e lo trasferiamo in una capiente sciedda, aggiungiamo un altro filo di olio extravergine di oliva, il peperoncino e lasciamo raffreddare coperto con un canovaccio. Ora sono rimasti i pomodorini la parte dolce ed ornamentale del nostro piatto. In una padella antiaderente versiamo un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e appena l'olio sarà tiepido adagiamo i nostri pomodorini sia gialli che rossi interi e spadelliamo per 3 minuti a fuoco vivace, togliamo dal fuoco copriamo e lasciamo riposare. Ora ritorniamo al

couscous prendendone una piccola parte che ci servirà per ricoprire le nostre polpette e versiamo tutte le verdure, il formaggio e la menta tritata finemente su tutto il couscous rimasto, amalgamiamo tutti gli ingredienti con cura e creiamo le polpette tutte della stessa misura. Prendiamo il nostro piatto ed iniziamo creando un giro di pomodorini tagliati a metà, sopra ci appoggiamo 7 polpette più 1 al centro leggermente schiacciata creando una margherita, nel suo centro infine ci adagiamo i pomodorini gialli e rossi interi e per finire un filo del loro olio di cottura, una spolverata di couscous e le nostre polpette di couscous alla "Fiammante" sono pronte per essere servite, buon appetito!! Elisabeth Wibel - Elisabetta Lebiu