

### Couscous con zucchini, gamberi e curry

Autore: lucy



In estate adoro cucinare il couscous, perciò oggi vi propongo la mia ricetta del couscous con zucchini, gamberi e curry.

Non so se le immagini rendano l'idea, non sono brava a scattare le foto, ma vi garantisco che è buonissimo!

#### Ingredienti

4		zucchine tonde	
12		gamberi	
200	gr		couscous
1		cipolla	
1		costa di sedano	
1		carota	
150	ml		vino bianco
-		olio extra vergine di oliva	
-		sale	
-		curry	

#### Preparazione

Innanzitutto prepariamo il fumetto.

Puliamo 8 gamberi eliminando le teste, il carapace e il filo intestinale. In una pentola rosoliamo con un filo di olio le teste dei gamberi insieme alla cipolla, alla carota e al sedano tagliati grossolanamente. Sfumiamo con il vino bianco e quando l'alcol sarà evaporato aggiungiamo circa 2 litri di acqua, un pizzico di sale e portiamo a bollore. Lasciamo sobbollire per circa un'ora, o fino a quando si sarà dimezzata di volume, eliminando la schiuma che si formerà in superficie.



Continueremo la lavorazione della zucchini, staccando con un cucchiaino



e le cuociamo al vapore capovolte facendo attenzione a non farle cuocere troppo,



ho il forno e la temperatura irradia calore in modo uniforme e controllabile.



poi aggiungiamo la polpa delle zucchine che avremo sminuzzato.





Dopo qualche minuto aggiungiamo un po' di fumetto di gamberi e lasciamo cuocere per una decina di minuti.



Uniamo tutti i gamberi



o dopo qualche minuto una spolverata di curry



capofamiglia di pesce, per chi non mangia il pesce si può usare il pollo, il manzo e il coniglio, poco agrami e ragionati a





Finalmente abbiamo una zucchini bollite e il couscous cotto. Ora possiamo aggiungere il curry e i gamberi.



A questo punto possiamo riempire le zucchine che abbiamo cotto al vapore.



Buon appetito!

### Note

Nessuna descrizione

<b>Tempo di preparazione</b>	1 h 30 min	<b>Difficoltà</b>	Normale
<b>Porzioni</b>	4 porzioni	<b>Spesa</b>	
<b>Nazione/Regione</b>	Italy	<b>Costo per porzione</b>	
<b>Vegetariana</b>	No	<b>Dietetica</b>	No
<b>Senza glutine</b>	No	<b>Unità di pane</b>	