

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.



Scivoleremo le zucchini con la forchetta, e 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, in modo da cuocere il cibo in modo uniforme.



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



Finalmente abbiamo una zucchini bollite e il couscous cotto al vapore. In un tegame con un filo d'olio, mettiamo a scaldare il curry e le spezie. Quando il profumo si è levato, aggiungiamo le zucchini e i gamberi. Lasciamo cuocere per qualche minuto e aggiungiamo il couscous. Mescoliamo bene e serviamo.



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



Buon appetito!

Note

Nessuna descrizione

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