

### Couscous con zucchine, gamberi e curry

Autore: lucy



In estate adoro cucinare il couscous, perciò oggi vi propongo la mia ricetta del couscous con zucchine, 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 un coltello a mano e con un cucchiaino



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



ho il forno elettrico e lo uso in modo da risparmiare energia. Per questo ho scelto di cuocerle in un cestello a vapore.



poi aggiungiamo la polpa delle zucchine che avremo sminuzzato.



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



Uniamo tutti i gamberi



o dopo qualche minuto una spolverata di curry



capitato di stare in un momento di crisi e per di più sono stato tradito e sovente, poco agrami raggiunto un



Finalmente abbiamo una zucchini bollite e il couscous cotto. Per il curry, si può usare quello pronto o quello fatto in casa. In questo caso, si è usato quello pronto. Il couscous si riempie con le zucchini e i gamberi. Si serve con il curry e il couscous.



A questo punto possiamo riempire le zucchini 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>	