

COUSCOUS DI PESCE



Preparazione : 30 min - **Riposo :** 2 ora(e) - **Cottura :** 55 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 6-8 persone

- 800 g di pesce bianco dalla carne soda - merluzzo fresco, cernia...) - 300 ml di brodo di pesce - 2 carote (200 g) - 1 melanzana (200 g) - 150 g di ceci cotti - 2 cipolle - 1 zucchini (200 g) - 1 rapa (80 g)
 - 50 ml di olio d'oliva + 1 filo - ½ limone confit - 50 g di uvetta - 2 cucchiaini di ras el hanout in polvere (spezia marocchina) - 1 bustina di zafferano - 1 cucchiaino di curcuma in polvere - sale, 5 grani di pepe
-

1. Tagliare i filetti di pesce in pezzi di 3-4 cm per lato, eliminare le eventuali lische e metterli in un recipiente con il limone confit tagliato a pezzetti e l'olio d'oliva. Marinare* per 2 ore in frigorifero.

2. Nel frattempo, sbucciare le cipolle, tagliarle in quattro parti e tritarle con il programma ESPERTO, 20 secondi/velocità 13. Rimescolare se necessario. Aggiungere un filo d'olio e riavviare il programma ESPERTO, 5 minuti/velocità 3/120°C.

3. Lavare e sbucciare le verdure, poi tagliarle a grossi cubetti. Versare nel contenitore di metallo le verdure, i ceci, le spezie, sale e pepe. Versare il brodo e se necessario aggiungere un po' d'acqua per coprire le verdure ed avviare il programma ESPERTO, 40 minuti/velocità 1A/100°C. Aggiungere poi il pesce tagliato a pezzi, l'uvetta e proseguire la cottura riavviando il programma ESPERTO, 10 minuti/velocità 0/100°C.

4. Servire accompagnato dal couscous.

