Alessandro Borghese Kitchen Sound Kids, un cous cous di pesce e verdure

borghese-3-f7afc493

COUS COUS DI PESCE E VERDURE

TEMPO: 40 min
COSTO: basso
DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:
2 orate
500g cous cous
1 carota
1 peperone giallo
1 peperone rosso
1 zucchina
1 melanzana
1 costa di sedano
1 spicchio d'aglio
Salvia q.b.
Rosmarino
Prezzemolo q.b.
Olio evo q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

Preparazione:
Sfiletta le orate e utilizza la testa e le lische per creare il brodo.

Taglia grossolanamente il sedano,la carota e il prezzemolo, e aggiungili al brodo. Aggiusta di sale e pepe.
Disponi le orate su una placca da forno ricoperta di carta, e condiscile con un giro d'olio extravergine ed erbe aromatiche (salvia e rosmarino).
Inforna a 200 gradi (ventilato) per 15 minuti.
Nel frattempo filtra il brodo e versalo in una ciotola.
Versa il cous cous in una ciotola e incorpora il brodo (le due quantità devono essere direttamente proporzionali 50:50), e lascialo riposare per qualche minuto ricoperto con la pellicola trasparente.
Sforna il pesce e lascialo riposare.
Ricava le bucce della zucchina e della melanzana e tagliale a pezzettini, prosegui tagliando anche il peperone giallo e quello rosso.
Scalda una padella con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, salvia e rosmarino.
Versa le verdurine tagliate a pezzetti e rosolale per pochissimi minuti.
Sgrana il cous cous dopo che ha riposato e condiscilo con le verdurine saltate in padella.
Impiatta!
Servi il cous cous nel piatto come base, e adagia i filetti di orata. Termina con un giro di olio extrvergine di oliva ed erbe aromatiche.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno