

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



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 lisce 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 zuccina 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 verdure tagliate a pezzetti e rosolale per pochissimi minuti.

Sgrana il cous cous dopo che ha riposato e condiscilo con le verdure saltate in padella.

Impiatta!

Servi il cous cous nel piatto come base, e adagia i filetti di orata. Termina con un giro di olio extravergine di oliva ed erbe aromatiche.

La [nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound](#) è in onda tutti i giorni su Sky Uno