

Cous cous di pesce alla trapanese

Ingredienti per 4 persone:

250 gr.di cous cous
600 gr.di pesce da zuppa
250 gr.di calamari
12 gr.di gamberi
120 gr.di cozze
120 gr.di vongole
100 gr.di gallinella
1 carota, 2 cipolle, 1 gambo di sedano
30 gr. di concentrato di pomodoro
40 gr. di mandorle in polvere
2 bustine zafferano
vino bianco q.b.
prezzemolo, aglio
1-2 foglie di alloro
100 ml. circa di olio e.v.o.
pepe, sale, sale grosso, paprika, peperoncino, cannella
1 limone

Preparazione

Pulite o fate pulire dal pescivendolo i pesci da zuppa. Mettete a bagno le vongole in una ciotola con acqua fredda, una manciata di sale grosso e lasciate riposare per 2 ore, cambiando l'acqua almeno 2 volte. Pulite le cozze, lavandole sotto l'acqua corrente e raschiando le valve. Lavate e pulite i gamberi e i calamari, la gallinella.

Cuocete in una casseruola per 5 minuti a coperchio chiuso le vongole, unite a 2 spicchi di aglio spellati, il prezzemolo e 1/2 bicchiere di vino.

Sgocciolate la casseruola e fate aprire le cozze con lo stesso procedimento. A fine cottura, sgusciate metà dei molluschi e tenete da parte i liquidi di cottura filtrati.

Trasferite i gusci e le teste dei gamberi in una pentola con le teste e le lisce dei pesci. Aggiungete 1 litro d'acqua,

1/2 bicchiere di vino, il gambo di sedano, la carota e la cipolla puliti, poco sale, peperoncino e l'alloro.

Portate a ebollizione e cuocete per 40 minuti. Filtrate il brodo ottenuto, unite i liquidi dei molluschi tenuti da parte e aggiungete il concentrato di pomodoro, un pizzico di paprika e lo zafferano. Conservate il brodo di pesce al caldo.

Soffriggete in una casseruola la cipolla rimasta e 1 spicchio d'aglio tritati con qualche cucchiaino di olio. Rosolate i calamari e bagnate con 1/2 bicchiere di brodo di pesce. Cuocete per 40 minuti unendo altro brodo, se necessario.

Aggiungete i filetti di pesce tagliati a pezzi, la farina di mandorla, sale e pepe e cuocete per 7-8 minuti. Aggiungete i gamberi e proseguite la cottura ancora per 1/2 minuti. Togliete dal fuoco la zuppa di pesce e tenetela al caldo.

Cuocete il cous cous secondo le istruzioni, utilizzando il brodo di pesce al posto dell'acqua. Lasciatelo gonfiare, poi sgranatelo in un grande piatto aiutandovi con 2 forchette, unite un pizzico di sale e un filo d'olio.

Riportate a bollore la zuppa, unite le cozze e vongole, mescolate e fate insaporire per pochi minuti, poi spolverizzate con prezzemolo tritato, unite al cous cous la zuppa di pesce, servite il cous cous di pesce alla trapanese e portate in tavola anche il brodo di pesce rimasto, in modo che ogni commensale possa aggiungerlo a piacimento.