



CUCINA CON NOI!

Cous cous mediterraneo con mix di verdure ai sapori del mare

INGREDIENTI

200 g di semola per cous cous biologica

1 busta di [Contorno Leggerezza Orogel](#)

4 filetti di pesce bianco

24 cozze

olio extravergine di oliva

250 g di acqua bollente salata

2 scampi grossi

8 gamberoni con testa



60



4



Media



Primi Piatti

Preparazione

- 1 Stendere la semola di cous cous in una teglia bassa, versare l'acqua bollente salata e coprire per circa 6/7 minuti.
- 2 Saltare il Contorno Leggerezza in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva, regolare di sale e pepe.
- 3 Tagliare gli scampi a metà, pulire le code dei gamberoni, privare i filetti di pesce dalle eventuali lische, lavare bene le vongole veraci e le cozze. Sistemare il tutto su una teglia ricoperta con carta da forno, aggiungere un filo di olio, spolverare di sale e pepe e mettere in forno a bassa temperatura (80 °C fino a quando le vongole non saranno ben aperte).
- 4 Sgranare la semola con un filo di olio e unire il mix di verdure. Mescolare bene il tutto.
- 5 Mettere il cous cous in un piatto da zuppa capiente, completare il piatto con il mezzo scampo, il filetto di pesce, due gamberoni, le vongole veraci e le cozze.
- 6 Guarnire con un filo di olio extra vergine di oliva e una generosa macinata di pepe al mulino e a piacere alcune foglioline di menta fresca.



