



CUCINA CON NOI!

# Couscous con mix di verdure al sapore di mare

## INGREDIENTI

200 g di semola per couscous

---

250 g di acqua bollente

---

200 g di [Verdure per Piatti Etnici Orogel](#)

---

sale

---

pepe

---

olio extravergine d'oliva toscano

---

2 scampi grossi

---

8 gamberoni a testa

---



50



4



Facile



Primi Piatti

#### Preparazione

- 1 Stendere la semola in una teglia bassa, versare l'acqua bollente salata e coprire per circa 6/7 minuti.
- 2 Saltare il mix di verdure in padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva regolando di sale e pepe.
- 3 Tagliare gli scampi a metà, pulire le code dei gamberi, privare i filetti di pesce dalle eventuali lisce, lavare le vongole veraci e mettere in una teglia con carta da forno. Bagnare con un filo di olio, spolverare di sale e pepe, cuocere in forno a bassa temperatura (80°C) fino a quando le vongole saranno ben aperte.
- 4 Sgranare la semola con un filo di olio, unire il mix di verdure e miscelare bene.
- 5 Servire in un piatto da zuppa completando con il mezzo scampo, il filetto di pesce, due gamberoni e le vongole veraci. Irrorare tutto con olio extravergine di oliva e una generosa macinata di pepe al mulino.