



Vizio & Sfizio

INVOLTINI DI PESCE SPADA E COUS COUS CON MELANZANE (finger food)

INGREDIENTI (per 4 persone)

160 gr. Cous Cous

400 gr. pesce spada (fresco o affumicato)

200 gr. zucchine

30 gr. pinoli

1 vasetto di melanzane sott'olio (I Sapori dei Monti)

1 spicchio d'aglio fresco, 1 ciuffo di menta, peperoncino fresco q.b., 1 limone

olio e.v.o., sale e pepe

PROCEDIMENTO

Per il cous cous seguite le istruzioni riportate sulla confezione: portate ad ebollizione l'acqua (o un brodo vegetale o di pesce) con olio, un pizzico di sale, unite il cous cous e fate gonfiare per 2 minuti, sgranate con una forchetta e rimestate sul fuoco per 2 minuti. Condite con olio e amalgamate bene.

Tostate i pinoli. Lavate le zucchine e tagliate il verde a strisce sottili ed il resto a piccoli dadi. Saltate velocemente in padella con un filo d'olio e lo spicchio di aglio le striscioline di zuccina e tenetele da parte. Nella stessa padella cuocete i dadini per qualche minuto, unite sale e pepe, la menta sminuzzata ed il peperoncino fresco privato dei semi e tagliato ad anelli sottili.

Unite i dadi di zuccina al cous cous, insieme ai pinoli ed al succo di 1/2 limone spremuto, mescolate e fate insaporire.

Per gli involtini, tagliate (o fatevi tagliare) il pesce spada in otto fette sottili (in alternativa si può usare anche quello affumicato). Sistematele in una pirofila e conditele con olio, la scorza ed il succo del restante limone, sale e pepe. Lasciate marinare per 5-10 minuti. A questo punto preparate gli involtini.

Coprite ogni fettina di pesce spada con i fili di zuccina precedentemente preparati, disponete un po' di cous cous sul lato corto della fetta ed arrotolatela ad involtino. Tagliate ogni involtino in 2 o 3 tronchetti e rifinite con ciuffetti di menta, qualche pinolo, anelli di peperoncino ed un bel giro d'olio. Servite accompagnando con melanzane sott'olio.

Buon Appetito !!!