

Couscous con i broccoli arriminati

Scritto da Tania Catalano

Mercoledì 02 Dicembre 2009 22:06

Cavolfiore (broccolo)

aglio

cipolla bianca o novella

5 acciughe

2 cucchiari di estratto di pomodoro

costine di maiale

pinoli e passoline a piacere.

Lessare il cavolfiore in abbondante acqua salata. Preparare il couscous secondo la ricetta base utilizzando il brodo di cavolfiore (broccolo). In un tegame soffriggere degli spicchi d'aglio e della cipolla con 5 filetti di acciuga. Versare una tazza di brodo dei cavolfiori e l'estratto di pomodoro. A mezza cottura aggiungere pinoli e passoline ed il cavolfiore sminuzzato. A parte arrostitire le costine di maiale, versare il couscous in un piatto di portata e condire con il broccolo. Completare il piatto con le costine di maiale arrostitite possibilmente alla brace.