Fiori e mare

Scritto da Tania Catalano
Mercoledì 02 Dicembre 2009 20:54

Ingredienti per 70 gr di couscous

6 fiori di zucca
100 gr. Di pesce spada
1 cipolla novella
6 pomodorini
basilico
peperoncino q.b.

Preparare il couscuos secondo la ricetta base irrorata con del fumetto di brodo di pesce. Fare appassire e dorare la cipollina ed i fiori di zucca con olio extra vergine e peperoncino. Aggiungere il pesce spada a dadini e sfumare con del vino bianco. Aggiungere i pomodorini e completare la cottura a fuoco vivace. Versare in una ciotola e spolverizzare con pistacchio di Bronte macinato.