

*Le ricette*



## *Insalata di couscous al tonno e polpi*

*Ingredienti per 6 persone*

500gr.di semola a grana grossa  
alloro

prezzemolo

foglie di sedano

1 cipolla, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso

6 foglie di menta,

6 foglie di basilico

succo di 1 limone

200gr. di tonno sott'olio,

300gr. di polpo

olio di oliva, pepe, sale



*Procedimento*

In un recipiente (*mafaradda*) versare la semola poco per volta e con poche gocce di acqua salata (roteandola con la mano) ridurla a piccoli grani.

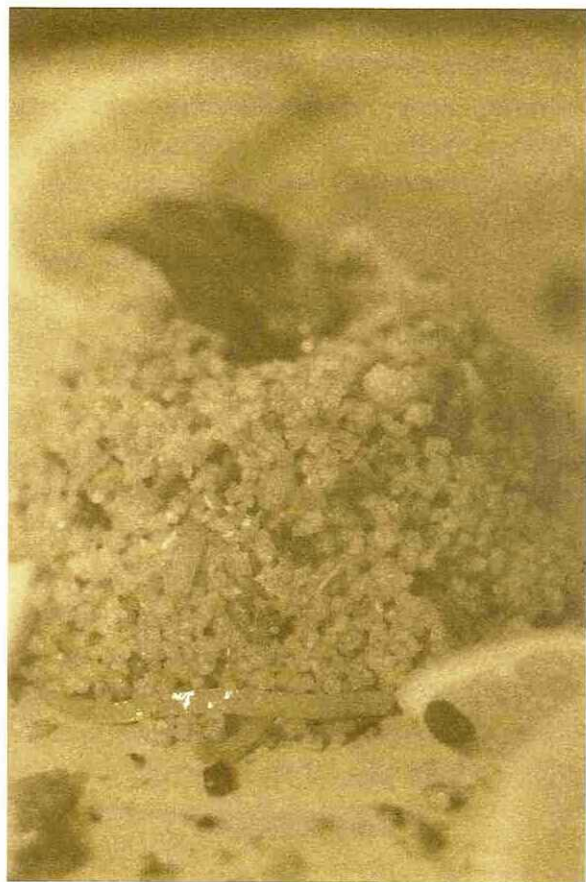
Condirla con un trito di cipolla, mezzo peperone giallo, mezzo rosso e sistemarla in un contenitore di terracotta (cuscusiera) con qualche foglia di alloro. Cuocere il couscous a vapore per un'ora e mezza mettendo nell'acqua di ebollizione gli odori (sedano, carota, chiodo di garofano, pomodoro) e saldare la pentola del brodo con la cuscusiera con la pasta di pane in modo che il vapore non esca.

Versare la semola in una zuppiera e lasciare raffreddare.

Bollire il polpo e tagliarlo a rondelline. Sgocciolare il tonno e sbriciolare.

Mettere nel mixer i peperoni rimasti, la menta, il basilico, il prezzemolo, il succo di limone, un bicchiere d'acqua, sale, pepe, olio e frullare fino ad ottenere un impasto molto liquido e omogeneo. Con questo sugo condire il couscous e lasciare riposare per un'ora.

Unire il polpo, il tonno e servire freddo decorando con foglie di menta, basilico e prezzemolo.



***Turbantino di couscous agli aromi  
di campo, scorzette di agrumi e pistacchi  
di Bronte***

*Ingredienti per 6 persone*

500gr. di semola di grano duro  
2 cipolle bianche  
150 gr. di pomodori secchi  
200 gr. di mandorle pelate e tostate  
3 arance  
3 limoni  
1 rametto di foglie di menta fresca  
1 mazzetto di basilico  
1 stecca di cannella  
4 foglie di alloro  
sale, pepe  
olio extra-vergine d'oliva



## *Procedimento*

Dopo aver ottenuto la semola a piccoli grani con lo stesso procedimento della ricetta precedente, condire con olio, pepe e alloro. Nella pentola inferiore mettere acqua, olio d'oliva, cannella, alloro, buccia d'arancia e di limone. A cottura ultimata stendere il couscous in una teglia affinché si raffreddi.

Affettare a *julienne* le cipolle e metterle a stufare in padella con olio d'oliva, aggiungere i pomodori secchi tritati, il succo di tre arance e due limoni. Continuare a cuocere per qualche minuto. Unire il composto al couscous insieme ai pistacchi e mandorle tritate, la menta fresca e il basilico tagliato a *julienne*.

Condire con sale, pepe e, se necessario, aggiungere il rimanente succo di agrumi e un filo d'olio di oliva. Guarnire il piatto a piacere utilizzando gli stessi ingredienti che lo compongono e che lo differenziano da altri Cous cous.

Servirlo freddo.

## *Couscous con caponata di ortaggi e verdure*

*Ingredienti per 6 persone*

500gr. di semola

1 melanzana

1 peperone giallo, 1 peperone rosso  
pomodori rossi

50 g di uva passa

50 g di pinoli

100 g di mandorle tostate

1 costa di sedano, 1 cipolla

1 spicchio d'aglio, prezzemolo  
basilico, alloro, cannella

aceto, olio d'oliva,

1 cucchiaino di zucchero



## *Procedimento*

Usando lo stesso procedimento di prima incocciare la semola, condire con prezzemolo, cipolla, basilico e mettere a cuocere curando di aggiungere nell'acqua di ebollizione alloro, cannella e sedano. Tagliare la melanzana a dadini e metterla in acqua e sale abbondante.

Tagliare e sbollentare il sedano. Tagliare i peperoni a listarelle. In una padella soffriggere l'aglio intero, toglierlo e mettere sedano e peperoni. Lasciare cuocere lentamente aggiungendo il pomodoro, l'uva passa, i pinoli, i dadini di melanzane precedentemente fritti, un bicchiere di aceto e un cucchiaino abbondante di zucchero, avendo cura che la salsa non diventi troppo densa (se densa aggiungere un bicchiere d'acqua). Regolare con sale e pepe. Unire metà della salsa al cous cous e lasciare riposare. Servire con il resto della salsa. Variante: mettere il cous cous negli stampini e sformare su uno strato di caponata liquida passata nel mixer.





## *Couscous alla trapanese*

### *Ingredienti per 6 persone*

500gr. di semola a grana grossa

500gr. di pesce da zuppa

100gr. di concentrato di pomodoro

100gr. di mandorle

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

1 chiodo di garofano

sedano, prezzemolo

olio, sale, pepe, cannella

alloro, acqua, carote, pomodoro



### *Procedimento*

In un grande recipiente (*mafaradda*) versare la semola poco per volta e con poche gocce di

acqua salata (roteandola con la mano) ridurla a piccoli grani. Condirla con olio, pepe, cannella, cipolla a pezzetti, prezzemolo tritato e sistemarla in un recipiente di terracotta (*cuscusiera*) con qualche foglia di alloro. Cuocere il couscous a vapore per un'ora e mezza mettendo nell'acqua di ebollizione gli odori (sedano, cipolla, carota, chiodi di garofano, pomodoro) e saldare la pentola del brodo con la *cuscusiera* con la pasta di pane in modo che il vapore non esca. Preparare una zuppa di pesce soffriggendo la cipolla, il concentrato, sale, pepe e un pesto fatto con aglio, prezzemolo e mandorle. Cuocere aggiungendo un litro e mezzo di acqua e dopo aggiungere il pesce. Versare i granelli di semola in una zuppiera e versarvi metà del brodo di zuppa di pesce. Chiudere ermeticamente e lasciare riposare per un'ora. Servire con il pesce, privato delle spine, e un po' di brodo.

In tempi remoti si metteva nella "*mafaradda*", contenitore di coccio smaltato, e si copriva con una coperta di lana.

## *Couscous con zucca dolce*

### *Ingredienti per 6 persone*

400gr. di semola  
1kg di zucca rossa  
2 cipolle  
1 mazzo di spinaci  
1 mazzo di giritelli  
500 g. di patate  
300 g. di pomodoro rosso  
sedano  
alloro  
prezzemolo  
menta, pepe  
peperoncino  
sale marino,  
olio



## *Procedimento*

Usando lo stesso procedimento di prima incocciare la semola.

Condire con olio, la cipolla tritata e 400gr. di zucca precedentemente tagliata a tocchetti e sbollentata, le foglie di alloro, prezzemolo e menta.

In un tegame rosolare la cipolla e aggiungere il pomodoro le patate a tocchetti e le verdure tagliate.

Ricoprire il tutto con acqua e fare cuocere lentamente.

Fare rosolare la rimanente zucca tagliata a fettine e aggiungerla allo stufato.

Condire il cous cous e farlo riposare coperto per 30 minuti.

Servire con lo stufato e le fettine di zucca



## *Couscous all'araba*

### *Ingredienti per 6 persone*

500gr. di semola di grano duro

500 gr. di carne di montone

250 gr. di concentrato di pomodoro

400 gr. di patate

3 cipolle, sedano, pomodoro

4 carote, cannella

3 peperoni verdi

200gr. di ceci

2 zucchine genovesi

300gr. di zucca rossa

4 uova sode

Aromi: cammun, peperoncino, coruya, tebile,  
pepe q.b.

olio extra vergine d'oliva



## *Procedimento*

Usando lo stesso procedimento, cuocere a vapore il couscous.

Affettare finemente la cipolla e rosolarla con l'olio d'oliva.

Unire la carne e farla dorare, versare il concentrato di pomodoro aggiungere acqua e portare la carne a metà cottura.

Unire le verdure (patate, carote, peperoni, ceci, zucchine, zucca rossa) tagliate a pezzi grossolani e gli aromi.

A cottura ultimata mettere il cous cous nel piatto di portata e bagnarlo con il brodo 2 volte.

Decorare con le verdure, i pezzi di carne e le uova sode tagliate a metà.



## *Keskesoli*

### *Ingredienti per 6 persone*

400gr. di semola  
400gr. di manzo  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
prezzemolo  
alloro  
300gr. carote  
300gr. zucchine genovesi  
200gr. di piselli  
200gr. di fave  
400gr. di pomodori rossi  
zenzero, zafferano  
paprika dolce  
1,5 lt. di brodo vegetale  
Olio di oliva, sale marino, pepe



## *Procedimento*

Fare rosolare la cipolla e l'aglio.

Aggiungere il manzo tagliato a dadini e in seguito il brodo vegetale.

Dopo 20 minuti aggiungere le fave, i piselli, le carote, le zucchine e il pomodoro a pezzettini. Regolare con il sale e il pepe.

Cuocere il cous cous nella cuscussiera, avendo cura di aggiungere gli aromi e le spezie nell'acqua di ebollizione.

Dopo 45 minuti di cottura versarlo in un contenitore e aggiungere metà del condimento, mescolando il tutto.

Servire in un grande vassoio formando un cratere con il cous cous dove versare la carne e le verdure.

Bagnare con il rimanente brodo e servire caldo.

## *Couscous con broccoli e carne di maiale*

### *Ingredienti per 6 persone*

400gr. di semola

2 cipolle, 1 peperone rosso

3 foglie di alloro, 4 foglie di menta

400gr. di polpa di maiale

1 bicchiere di vino bianco

300gr. di pomodoro

1 mazzo di giritelli, 1 mazzo di borragine

1kg di cavolfiori

pepe, peperoncino, sale

olio di oliva



### *Procedimento*

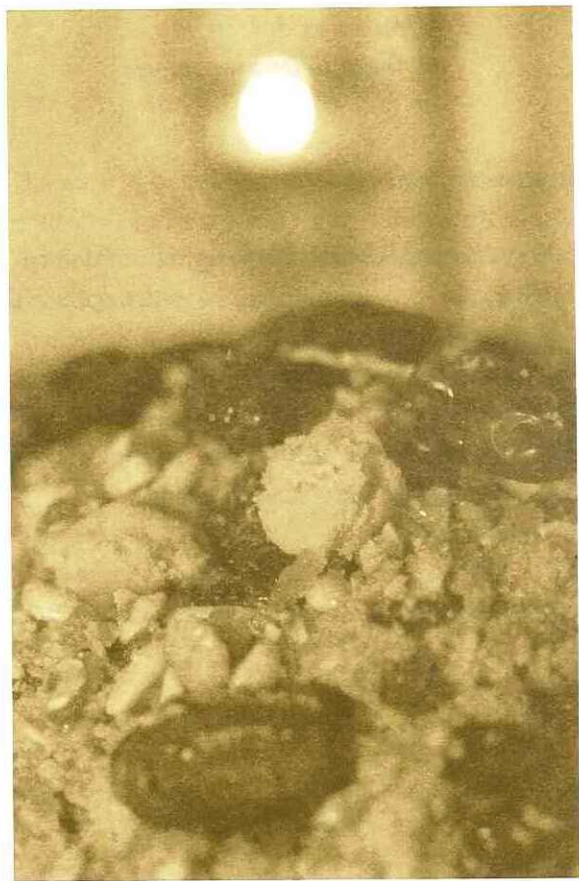
In un grande recipiente (*mafaradda*) versare la semola poco per volta e con poche gocce di

acqua salata (roteandola con la mano) ridurla a piccoli grani. Condirla con un trito di cipolla, aglio, peperone rosso e sistemarla in un recipiente di terracotta. Condirla con un trito finissimo di cipolla, aglio a pezzettini, il peperone rosso. Nell'acqua di ebollizione mettere delle foglie di alloro, menta, pepe in grani e un pezzetto di peperoncino.

In un tegame soffriggere 1 cipolla, saltare la polpa di maiale tagliata a tocchetti e sfumare con il vino. Aggiungere il pomodoro a pezzettini e coprire il tutto con acqua. Cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungere i giritelli e la borragine, pepe e peperoncino.

Intanto lavare il cavolfiore e tagliarlo a cimette, sbollentarlo per qualche minuto e farlo asciugare. Preparare una padella con olio e friggere le cimette, unirle al sugo di maiale e completare la cottura. Versare la semola in una zuppiera e condirla con una parte della zuppa.

Lasciare riposare per un'ora e servire il couscous con lo stufato rimasto.



*Couscous dolcissimo  
con frutti delle meraviglie*

*Ingredienti per sei persone*

500 gr di couscous precotto (originale tunisino)

½ l di acqua

1 stecca di cannella

10 chiodi di garofano

5 gocce di fiori d' arancia

150 gr di uva passa

50 gr di pinoli

150 gr di zucchero

100 gr di olio

20 datteri

10 noci o mandorle

50 gr di miele



### *Procedimento*

Bagnare la semola precotta con 250 gr di acqua e versarla nella cuscusiera mettendo nell'acqua di ebollizione cannella e chiodi di garofano.

Far cuocere per 20 minuti.

Sistemare il cous cous in una teglia e bagnare nuovamente con 250 gr di acqua aromatizzata con 5 gocce di fiori d'arancia.

Ogni tanto va girato fino a che si raffredda. Condire con uva passa, pinoli, zucchero, olio d'oliva.

Sistemare in una portata e decorare con datteri, noci o mandorle e far colare sopra il miele a filo

## *Budino di couscous e mele*

### *Ingredienti per 6 persone*

- 400gr. di semola
- 5 gocce di fiori d'arancia
- 1 stecca di cannella
- 2 foglie di alloro
- 100gr. di mandorle tostate e tritate
- 50gr. di uva passa
- 30gr. di miele
- 3 mele deliziose
- 20g di cannella in polvere
- 20 fiori di gelsomino
- olio di oliva





## *Procedimento*

Incocciare la semola e mettere alla fine 3 cucchiaini di olio di oliva, versarlo nella cuscusiera e metterlo a cuocere, avendo cura di mettere nell'acqua di ebollizione 2 foglie di alloro, 1 stecca di cannella e 2 gocce di fiore di arancia.

In una padella antiaderente mettere 3 cucchiaini di olio, 250cc di acqua, 100g di zucchero, 3 gocce di fiori d'arancia, l'uvetta, il miele, le mandorle e le mele tagliate a cubetto, fare cuocere a fuoco lento fino ad ottenere una crema semiliquida e dolce, unire al cous cous e versarlo nelle formine da budino, girarle su un piatto e spolverare con la cannella, decorare con i fiori di gelsomino.

Si può servire tiepido o freddo.

Finito di stampare luglio 2006  
Printed in Italy  
Centro stampa Xerox - Trapani  
[www.centrostampaxerox.it](http://www.centrostampaxerox.it)