

mercoledì 10 giugno 2015

Cous cous, polpo, limone e zenzero

Un piatto estivo facile e goloso per inaugurare una nuova stagione di questo blog!!



Infatti da oggi, nuova veste grafica curata da Sara Burdelli, che ringrazio di cuore per l'aiuto e la pazienza!!
Volevo un nuovo logo, semplice, pulito, che parlasse di me!! E credo che questa nuova grafica mi rappresenti davvero!! E come ogni cambiamento, sia un po' una nuova partenza, un trampolino per nuove sfide culinarie, perché ci sono in programma tante novità per l'estate e l'autunno, ma ve le svelerò strada facendo!!
Per adesso, con questo caldo, godiamoci piatti molto semplici e freschi come questo!!
Il polpo che lo adoro, il cous cous che curino pochissimo, ma che effettivamente è una gran risorsa per piatti veloci estivi, lo zenzero freschissimo e l'olio leggero con la punta di amargnolo che sta divinamente con il pesce, il Leccino, extra vergine di oliva Chianti Classico d.o.p. biologico monocultivar di Prunetti!!
Con questi pochi ingredienti un piatto davvero fantastico, da provare, per combattere il caldo con gusto!!



Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di polpo
- 250 g di cous cous
- 1 spicchio d'aglio
- Alcune foglie di prezzemolo
- Alcune fagioline di basilico greco per decorare
- La scorza ed il succo di un limone biologico
- 1 radice piccola di zenzero
- Olio extra vergine di oliva Leccino Prunetti

Preparazione:

Pulire il polpo, eliminando la testa, gli occhi ed il servetto centrale.
Lavarlo e bollirlo in una casseruola senza coperchio (lo so sembra un ossimoro, ma è proprio così! Leggetevi bene questo post!!)
Farlo cuocere per circa 20 minuti e lasciarlo raffreddare nella pentola coperta.
Togliere il polpo dalla pentola, tagliare i tentacoli a tocchetti e condirli con il succo di 1/2 limone, olio extra vergine di oliva Chianti Classico d.o.p. biologico monocultivar Leccino Prunetti, il succo di metà della radice di zenzero grattugiata e strizzata in una garza, un trito finissimo di aglio e prezzemolo. Lasciare tutti gli ingredienti ad insaporirsi in una ciotolina.
Nella pentola intanto, sono rimasti i succhi rilasciati dal polpo in cottura: farli scaldare fino all'ebollizione.
In una ciotola versare il cous cous e poi versarci sopra lo stesso volume del liquido di cottura del polpo, bollente, chiudere con un coperchio e far gonfiare per 5 minuti (o il tempo scritto sulla confezione).
Trascorsi 5 minuti, sgranare il cous cous con la forchetta, aggiungere un filo d'olio ed il succo dell'altra metà di radice di zenzero grattugiata.
Attenzione, non serve sale, perché stiamo usando i liquidi del polpo che sono molto saporiti.



per la composizione del piatto:

In un anello monoporzione del diametro di 6 cm, sistemare il cous cous, pressarlo un po', guarnirlo con un paio di tentacoli sopra, alcune fagioline di basilico e scorzette di limone tagliate sottilissime (solo la parte gialla).
Un bel giro di olio extra vergine di oliva Leccino Prunetti, ed il piatto è pronto per essere servito a temperatura ambiente.



SEGUIMI



ARCHIVIO BLOG

- ▼ 2015 (37)
- ▼ giugno (4)
- Cous cous, polpo, limone e zenzero
- Spaghetti al basilico, crudaiola di pomodori e bur...
- Flori di quiche al basilico
- Carciofi con ripieno vegetariano
- maggio (3)
- aprile (6)
- marzo (6)
- febbraio (9)
- gennaio (10)
- 2014 (59)
- 2013 (93)
- 2012 (48)
- 2010 (66)

PROFILT

- Sara B.
- Sabrina Fattorini

FEED ME

- Post
- Commenti

CLASSIFICATA FRA I TRE FINALISTI



BLOG CHE SEGUO

- Trattoria MuVarA
L'Abbadente Culturario
Mondiale: Trecca Roma
- La cucina di Federica
vostri di ravi beef con
patate e robbia
- profumo di biscotti
CORSI ALLA CORTE DEL
CONTE IL MAESTRO
DIEGO CROSARA CON
PASTICCERIA, MIGNON
SALATA E DOLCE
- mangiare è un po' come viaggiare
Cappuccino su creme di pizzi alla menta
- La tana del coniglio
"mami" Cous-cous con verdure, pollo
e bacche di goji

PRODOTTI CONSIGLIATI: ARREDO BIMEE NATURALE



Mobili e giocattoli in legno ecologici

WELC HOME



Oggetti di design per la casa

AIFB



TSD - UN NUOVO SOCIAL

Sai cosa è Tsd? È un nuovo social network!! Ma qui se vuoi entrare devi essere invitato!! Invito ufficialmente tutti i miei follower!! Iscriviti anche tu, usando il mio link!!
http://www.tsd.co/Sabrina_Fattorini