

Cous cous integrale con branzino



Ingredienti per 4 persone:

200g di cous cous integrale
400g di filetti di branzino con
la pelle
400g di scarola
4 cucchiaini di olio extravergine
di oliva
Maggiorana
Sale fino



Preparazione:

Pulisco la scarola eliminando la base ed eventuali foglie sciupate. La taglio a larghi spicchi di 2-3cm . porto a bollore 200ml di acqua, aggiungo un pizzico di sale e la verso sul cous cous, in una ciotola. Copro e lascio riposare per circa un quarto d'ora.

Arrotolo i filetti di branzino lasciando la pelle verso l'esterno. Li allineo nel cestello, che sistemo in una pentola con due dita di acqua bollente. Copro e lascio cuocere per 8 minuti, salando leggermente solo alla fine.

Intanto, stufo la scarola in una padella con 2 cucchiaini di olio, 3-4 di acqua e un pizzico di sale, lasciando restringere per circa 5 minuti a fuoco medio (l'acqua alla fine deve evaporare).

Sgrano il cous cous con una forchetta e lo condisco con l'olio rimasto (2cucchiaini) e un ciuffetto di maggiorana spezzettato. Servo il cous cous caldo con il branzino e la scarola.