

GENTE

COUS COUS CAMPAGNOLO CON ERBE E FIORI

QUANTO COSTA
€ 9,50

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 pezzi filetto di sella di coniglio
- 200 g di cous cousstantano
- 1/2 melanzana
- 1 zucchina
- 1 carota
- 3 cipollotti
- 1 manciata di erba cipollina
- 10 foglie di menta
- 50 g di olio d'oliva
- sale, pepe
- 100 ml di panna
- 100 ml di brodo vegetale
- menta, erbe aromatiche e fiori per guarnire

Lavate i pezzi di coniglio, togliete eventuali tendini, asciugateli e tagliateli a cubetti. Mettete il cous cous in acqua tiepida per 10', poi scolatelo. Lavate melanzana, carota e zucchine e tagliatele a piccoli dadini. Lavate, asciugate e tagliate fini (separatamente) cipollotti, erba cipollina e menta. Scaldate metà olio d'oliva in una padella e fatevi saltare le verdure 10'; aggiustate di sale e pepe. Nel frattempo in un'altra padella rosolate nell'olio rimanente la carne 3-4'; condite con sale e pepe, unite la panna e l'erba cipollina e fate bollire 2-3'. Sfumate le verdure con il brodo, poi unite la menta e il cous cous e cuocete mescolando. Aggiustate di sale e pepe. Suddividete sui piatti il cous cous di verdure con il coppipasta, distribuite la carne su ciascuno. Guarnite con menta, erbe e fiori e servite subito.

a cura di Alessandra Vuga



Notizie ghiotte

Le regioni più "rosate" d'Italia? Sono Veneto e Puglia, che si sono aggiudicate ex aequo il 4° Concorso enologico nazionale vini rosati d'Italia, tenutosi a Bari. Questo vino registra una crescita del 25 per cento di produzione rispetto al 2014. Il rosato

ha l'eleganza dei vini bianchi e un certo corpo di quelli rossi. Ottimo per tutto il pasto, è la definizione del critico enogastronomico Paolo Mascobrio.

Per riscoprire le cosiddette "specie eccedentarie", che

abbondano nei mari siciliani, buone e sane, con un ottimo rapporto qualità-prezzo, è partito da Porto Palo di Capo Passero il Festival dei due mari, nelle province di Ragusa e Siracusa: sarà ad Avola il 29/11, a Pozzallo il 5/12, a Noto il 13, a Ispica il 19 e a Pachino il 20. Incontri

con esperti, visite guidate nei luoghi della tradizione marinara, pescaturismo e, la sera, degustazioni, show cooking, spettacoli e giochi per conoscere il mondo e i metodi artigianali della pesca locale che tra l'altro tutela l'ambiente (www.festivolduemari.it).