

PRIMI PIATTI

Couscous con gamberi nei peperoni

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

15 min

CALORIE

272 kcal

■ Ingredienti per 6 persone

Code di gambero sgusciate	300 g
Couscous precotto	250 g
Peperoni colorati	6
Pomodori	3
Prezzemolo	
Basilico	
Brodo vegetale	
Olio d'oliva	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Togliete ai peperoni una calottina, svuotateli dei semi, salateli e teneteli capovolti a spurgare.
- 2 Riducete a pezzettini le code di gambero e saltatele in padella con un filo d'olio, i pomodori pelati, privati dei semi e tritati grossolanamente (concassé), sale e pepe; unite il couscous, g 300 di brodo vegetale, mescolate il composto, spegnete e distribuitelo nei peperoni preparati.
- 3 Accomodateli in piedi in una teglia, irrorateli d'olio d'oliva, coprite ciascuno con la sua calottina e infornateli a 200 gradi per circa un'ora; serviteli tiepidi completati con prezzemolo e basilico tritati.
- 4 Vini consigliati: Bianco giovane, secco, armonico, fragrante: Alto Adige Terzano Sauvignon, Frascati, Pentro d'Isernia.