



# TAGINE DI PESCE

SERVITO CON COUS COUS

## Tagine di pesce

### Ingredienti per 1 persona

- 1 filetto di merluzzo
- 2 carote
- 2 pomodori
- una cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- mezzo cucchiaino di paprika
- mezzo cucchiaino di cumino in polvere
- mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere
- mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
- qualche filo di zafferano
- olio
- sale, pepe
- coriandolo o prezzemolo fresco per decorare

### Ingredienti per il cous cous

- 50gr di cous cous
- 50ml di acqua
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di olio

In una padella soffriggete lo spicchio d'aglio con la cipolla e tutte le spezie. Lasciate che gli odori si mescolino tra di loro per qualche istante poi aggiungete i pomodori tagliati a cubetti, cuocete per qualche minuto poi aggiungete le carote tagliate per il lungo e mescolate bene aggiustando di sale e pepe. Tagliate il filetto di pesce a pezzi e adagiatelo sopra il soffritto e le carote. Versate mezzo bicchiere d'acqua

©fiordizucca

<http://fiordizucca.blogspot.com>

e cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti. A parte cuocete il cous cous. In un contenitore fondo versate il cous cous, la cannella, l'olio e il sale. Mescolate con una forchetta poi coprite con acqua bollente e coprite il contenitore per circa 10 minuti. Dividite il cous cous con una forchetta e servitelo con il filetto di pesce decorando con foglie di prezzemolo o coriandolo fresco.