

OLIO CUORE

Cous cous con pesce e pesto



Ingredienti

- 240 g cous cous
- 4 totani puliti
- 300 g merluzzo
- 40 g scalogno
- 80 g vino bianco
- 300 g circa brodo vegetale o di pesce
- 100 g carote
- 200 g pomodori
- 80 g **Pesto alla Genovese senza aglio Cuore**
- 2 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Cuore**
- pepe

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 504 Kcal**
- **Grassi: 16.88 g**

Preparazione

- In una casseruola dorare nell'**Olio Cuore** lo scalogno tritato.
- Unire i totani tagliati a rondelle e dopo 5 minuti bagnare con il vino e lasciare sfumare. Aggiungere il brodo caldo.



- Regolare di sale e di pepe e portare avanti la cottura per 20 minuti prima di unire alla zuppa il merluzzo a pezzi. Mescolare.



- Cuocere ancora per 10 minuti, poi cinque min prima della fine della cottura unire le carote e i pomodori tagliati a pezzi. Allontanare dal calore e conservare in caldo.



- Cuocere il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.



- Servire il cous cous con la zuppa e il **Pesto alla Genovese senza aglio Cuore** in accompagnamento.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico



Pesto alla Genovese



Pesto alla Genovese senza Aglio