

Cous-cous Negro con Gambones Salteados y All i Oli de Safrà



El Cous-Cous es un plato tradicional del norte de África, más concretamente de la gastronomía magrebí y en el 2020 fue declarado por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Este alimento es rico en proteínas, bajo en grasas y contiene **Vitaminas B** y **E**. Es considerado un antioxidante natural, además de estimular la regeneración de vitaminas C y E que benefician nuestro sistema inmunológico.

Nuestra receta está inspirada en la mezcla de este producto típico con algunos ingredientes y la técnica de la elaboración del arroz negro, tan mediterráneo, que le añade un toque fantástico además de otra forma de disfrutar este rico cereal. Acompañado con los gambones y la pincelada de "all i oli de safrà" le da una completa explosión a tu paladar.

Ingredientes:

- Cous-cous
- Caldo de Pescado
- Tinta de Sepia
- Cebolla
- Pimiento verde
- Tomate
- Gambones
- Ajo
- Perejil
- Sal
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- All i Oli de Safrà



Paso a paso:

1- Pica la cebolla.



2- Corta el pimiento en cuadritos.



3- Ralla el tomate.



4- En una sartén sofríe la cebolla y el pimiento



5- Añádele el tomate rallado unos minutos más.



6- Calienta el caldo de pescado junto con la tinta de calamar y viértelo en el vaso de la batidora y el anterior sofrito, agrégale un poco de sal y tritúralo todo.



- 7- Coloca lo anterior en una cazuela y ponla a fuego medio y una vez esta vaya a ponerse en ebullición, retira del fuego.



- 8- Vierte el cous-cous, remuévelo y déjalo reposar, tápalo unos 5 minutos. Con la ayuda de un tenedor separa bien los granos de cous-cous. Resérvalo caliente.



- 9- Corta el ajo en láminas.



10- En una sartén pon una cucharada de aceite de oliva virgen extra a calentar, añade las láminas de ajo.



11- Una vez el ajo esté dorado, retira del fuego y agrega los gambones y déjalos freír por dos minutos en cada lado.



12- Pica un poco de perejil y agrégaselo.



13- Ahora procedemos a emplatar. Si tienes un aro de emplatar, cógelo y úntalo de aceite de oliva, coloca dentro el cous-cous y ajústalo.



14- Con cuidado pon encima tres gambones y coloca hojitas de perejil para decorarlo. Disfruta acompañando cada bocado con un poco de all i oli de safrà.

