



Couscous från Trapani

Ingredienser 6 personer

1 st	gul lök
1 st	röd lök
3 st	vitlöksklyftor
1 st	lagerblad
1 st	kanelstång, 1 bit
1 st	citron, skal, 1 bit, stor som en femkrona
1 tsk	red hot chilipeppar, (Santa Maria)
3 msk	olivolja
2 dl	torrt vitt vin
0,5 g	saffran
1 burk	tomater, passerade
3 dl	vatten
1 tsk	strösocker
1 kg	fiskfilé, gärna av olika sorter
1,5 tsk	salt
100 g	sötmandel

Couscous:

6 dl	vatten
1 st	kanelstång, 1 bit
1 st	lagerblad
1,5 tsk	salt
6 dl	couscous

Tillagning Couscous från Trapani

I Trapani är inflytandet från Nordafrika starkast, som i denna couscousträtt med fisk. Couscousgrynen serveras med en fiskgryta med mycket sås, som nästan liknar soppa. På Fontanasalsa gör man couscousen själv och sedan serveras den med olika medelhavsfiskar som kokas hela. Vi har gjort en förenklad variant. Vi använder färdig couscous och fiskfilé. Du kan välja olika sorters fiskar som är någorlunda fasta, t ex svärd- eller tonfisk, sej, gös eller marulk.

1. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs med lagerblad, kanel, citronskal och chilipeppar i olivolja tills löken blir mjuk.
2. Häll på vin, finstött saffran, tomat, vatten och socker. Låt sjuda ca 15 min utan lock.
3. Dela fisken i mindre bitar och salta dem.
4. Rosta mandeln i torr stekpanna på medelvärme. Passa noga så att den inte bränns.
5. Koka upp vatten, kanel, lagerblad och salt. Lägg i couscousen, dra från värmen och låt svälla under lock ca 5 min.
6. Lägg ner fisken i tomatsåsen och sjud under lock ca 5 min på svag värme beroende på fiskbitarnas storlek. Strö över mandeln.
7. Rör upp couscousen med en gaffel och servera med fisken i tomatsåsen.