

# Rubriche > Gli annunci

**RUBRICA**

**Il Dispari**

PROFESSIONISTI  
DILA APS  
a cura di  
Bruno Mancini

Natalia Costa & Lucio Filisdeo - Arte culinaria





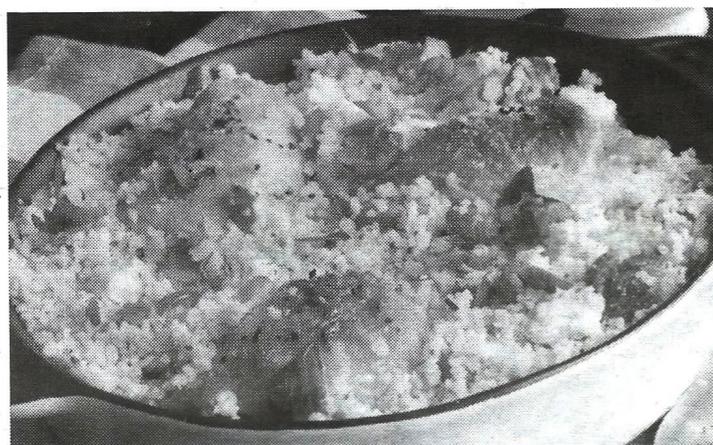
## Cuscusso – Cuscuz de panela

- 500 gr di gamberoni
- 500 gr di cuori di palma tagliati
- 150 gr di piselli sgranati
- 5 tazze di fiocchi di mais
- 1 tazza di farina di manioca cruda
- 1 pomodoro da insalata
- 1 scatoletta di sardine
- 2 uova sode
- 1 cipolla grossa
- 2 spicchi di aglio
- 1 foglia di alloro
- 6 steli di cipollotti (la parte verde)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tagliuzzato
- erbe aromatiche a piacere
- insalata verde
- olio
- sale.

Sgusciate i gamberoni e con i gusci preparate il brodo: metteteli in acqua fredda con gli aromi che preferite, del sale e qualche grano di pepe; portate a ebollizione, lasciate cuocere per 30 minuti circa, poi filtrate.

In una pentola versate un filo di olio, aggiungere la cipolla e l'aglio tagliati a ferine, e fate stufare a fuoco basso finché la cipolla non è morbida e trasparente - Aggiungete l'alloro e i cipollotti tagliati a fettine, mescolate bene e fate rosolare ancora per 2 minti. Unite i pomodori sbucciati e tagliati a dadini, e continuate a cuocere a fuoco basso per altri 10 minuti, sminuzzando i pomodori con una forchetta.

Versate nella pentola 2 tazze del brodo di gamberi, portate a ebollizione e fate cuocere per 15 minti a fuoco basso, alzate la fiamma, aggiungete i cuori di



palma tagliati, i piselli e i gamberoni e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco basso.

Aggiungere poco a poco i fiocchi di mais, sbriciolati con le mani o passati con un setaccio a fori grandi, e la farina di manioca; cuocete per circa 10 minuti, mescolando continuamente finché il composto non si stacca dalla pentola.

Regolate infine di sale e sgranatelo accuratamente con le mani.

Ungete una terrina e disponete lungo i bordi il pomodoro a fette, le sardine e le uova sode a fettine, Riempitela con l'impasto di fiocchi di mais e farina di manioca, cospargete con il prezzemolo, sformate e servite caldo o freddo, accompagnato da insalata verde.

Legenda valida per tutte le ricette

- Gli ingredienti delle ricette sono sempre per 4-6 persone.
- Con cucchiaino si intende quello

da minestra.

- Il cucchiaino è quello da tè.
- La tazza è quella a tè.
- La tazzina è quella da caffè.
- Le temperature di cottura sono espresse in gradi centigradi.
- Gli ingredienti: verdure, frutta, carne e pesce sono sempre già mondati, se non diversamente precisato.
- Se la preparazione prevede l'utilizzo di scorza di arancia, limone ecc. scegliete sempre agrumi non trattati.
- Con olio si intende olio extravergine di oliva leggero, salvo indicazioni diverse.
- L'aceto è sempre aceto di vino rosso, se bianco o a base di altri ingredienti viene specificato.
- Con pepe si intende sempre il pepe nero, se di altro tipo viene specificato.
- Con zucchero si intende il prodotto semolato, se grezzo, di canna o altro viene specificato.