

# CANNAMELA

## Zuppa di pesce tunisina



### Ingredienti

- 1 orata
- 300g cernia a filetti
- 200g pomodori pelati
- 40g cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 10g olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini Spezie per Cous Cous CANNAMELA
- qb sale
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni  
3 persone



Portata  
Secondo



Tempo  
30 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
In forno



Kcal per  
persona  
209\*

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



# Preparazione

- 1** Pulire l'orata e tagliare il pesce a grossi pezzi. Dividere a metà i filetti di cernia.
- 2** Tritare la cipolla e l'aglio.
- 3** Aggiungere l'olio e il sale.
- 4** Aromatizzare con le Spezie per Cous Cous CANNAMELA.
- 5** Insaporire il pesce nel trito e travasarlo nel sacchetto forno Cuki.
- 6** Porre il sacchetto forno Cuki in una pirofila.
- 7** Aggiungere i pomodori pelati.
- 8** Bagnare con 100 g d'acqua.
- 9** Chiudere con l'apposito legaccio.
- 10** Infornare a 180° per 35 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.
- 11** Quando la zuppa sarà cotta, sfornare, aprire il sacchetto e distribuirla nei piatti.
- 12** Servire la zuppa con il cous cous.

Per velocizzare l'operazione di preparazione inserite il pesce, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto.

- 13** E' possibile cuocere la zuppa anche nel microonde ad una potenza media (1 a 10=6 oppure 540 W) per 6/7 minuti.