

POLPETTE DI COUS COUS

INGREDIENTI

85 gr di couscous
1 rotolo di pasta sfoglia
farina di mais q.b.
2 cucchiai capperi sotto sale
6 falde di pomodori secchi sottolio
2 patate lesse di medie dimensioni
latte q.b.
sale e pepe q.b.
curry 2 cucchiaini
1 cucchiaio semi sesamo
limone due cucchiai
mezzo avocado maturo
9 pomodorini datterini

PREPARAZIONE

- Stendete la pasta sfoglia su un foglio di carta forno.
- Ritagliate 18 cerchi usando la formina più grande.
- Ora usando la formina rotonda più piccola ricavate un cerchio piccolo da 9 delle sfoglie precedenti.
- Bagnate queste "ciambelline" con un po' di latte o acqua e sovrapponetele alle restanti 9 sfoglie come da foto.
- Bucherellate il fondo con una forchetta.
- Infornate per circa 10-15 minuti in forno già caldo e una volta cotti fateli raffreddare.
- Intanto versate circa 90 gr di acqua calda sul couscous.
- Dopo circa 5 minuti sgranatelo con le mani e aggiungete i capperi, i semi di sesamo ed i pomodori secchi trituriati e regolate di sale, pepe e curry.
- Fate bollire le patate e poi schiacciatele.
- Mischiatele al couscous e formate le polpette.
- Dopo averle avvolte nella farina di mais doratele sotto al grill per qualche minuto.
- Frullate la polpa di avocado e aggiungete il limone.
- Spalmate la crema sul fondo dei vol-au-vent posizionate metà pomodorino sulla polpetta.
- Servite con insalatina.

Molto importante che l'avocado sia maturo altrimenti la crema avrà un gusto amaro.