

Cotolette in crosta di cuscus

Le **cotolette in crosta di cuscus** sono fettine di carne passate nell'uovo e rivestite di cuscus al posto del classico pangrattato. Nella ricetta io vi propongo delle fettine di lonza di maiale, ma va benissimo qualsiasi fettina di carne magra, come il vitello, il manzo, il pollo o il tacchino.

Le **cotolette in crosta di cuscus** se avanzano si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottime a temperatura ambiente, oppure brevemente riscaldate nel forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **500Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 100 g di cuscus precotto a vapore
- 6 rametti di timo
- Olio extravergine di oliva
- 180 ml di Brodo vegetale
- 300 g di lonza di maiale in fettine
- 1 uovo di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- Olio di semi di arachide o di oliva per friggere
- Sale

PREPARAZIONE

- Mettere il cuscus in una ciotola assieme alle foglioline di timo ben lavate, un filo d'olio e mescolare bene. Coprirlo con il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti. Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro.
- Rimuovere dalla carne eventuali nervature o parti grasse.
- In un piatto rompere l'uovo e sbattere con una forchetta, quindi unire una macinata di pepe.
- In un altro piatto mettere il cuscus, sgranandolo bene con una forchetta per staccare i chicchi fra loro.
- Prendere ad una ad una le fette di carne, passarle nell'uovo, quindi nel cuscus cercando di coprirle uniformemente compattando il cuscus con le mani. Man mano che sono pronte metterle su un tagliere, senza sovrapporle.
- In un padellino scaldare abbondante olio per frittura. Quando è ben caldo (se avete un termometro da cucina la temperatura ideale è di 180°C) immergervi le cotolette. Non riempire troppo il padellino per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Girare più volte le cotolette durante la cottura e quando la superficie risulterà uniformemente dorata scolare le cotolette e porle su un piatto con carta da cucina asciugandole accuratamente e regolare di sale.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata verde, insalata di pomodori

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

