

Zuppa di pesce con cous cous e verdure

Una zuppa calda che unisce verdure e pesce per una veloce cena invernale. Prova questo piatto facile per scaldare una serata in questa stagione fredda.



Quando il freddo si fa ancora sentire, non puoi rinunciare al calore di una **zuppa di verdure**.

Se sei stanco della solita minestra, prova con l'abbinamento proposto da questa ricetta. La **rana pescatrice**, anche detta coda di rospo, dalla carne **molto saporita** arricchisce il piatto mentre il cous cous bilancia i sapori in gioco. Per non aggiungere troppo sale, lo zafferano è perfetto e in più, dona un po' di colore al piatto.

Cerchi il modo migliore per **pulire la rana pescatrice**? [Ecco una guida per](#)

[prepararla in pochi e semplici passi.](#)

Difficoltà: bassa

Costo: alto

Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 1 zuppa unica)

250 g di verdure miste (cavolo nero, carota, sedano, porro, cavolfiore, broccolo)

80 g di polpa di rana pescatrice

80 g di cous cous (preferibilmente integrale)

1 bustina di zafferano in polvere

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

una macinata di pepe bianco

un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Lava, monda e taglia le verdure a piccoli pezzi. Taglia a bocconcini anche la polpa della rana pescatrice.
2. Metti le verdure e la rana pescatrice in una pentola, quindi aggiungi l'olio e lo zafferano. Accendi il fuoco a fiamma media e copri il tutto con acqua. Porta a bollore e lascia sobbollire per circa 20 minuti con il coperchio.
3. Una volta trascorso il tempo, aggiungi il cous cous e lascialo gonfiare per 5 minuti.
4. Spegni il fuoco, aggiusta di sapore con poco sale e pepe. Servi con un filo di olio.