



Cuscus freddo con frutti di mare

(350 cal)

Ingredienti per 2 persone:

100 gr di cuscus precotto, 200 gr di cozze, 200 gr di vongole veraci, 100 gr di code di gamberi lessate e sgusciate, 100 gr di cetriolo, 100 gr di pomodori, 1 piccolo cuore di sedano, 1 cucchiaino di maionese light, 1 limone, sale, pepe.

Lavate molto bene le cozze e lasciate le vongole in acqua salata per 2 o 3 ore.

Trasferite i molluschi in una padella e fateli **aprire** su fuoco vivo. Quando sono aperti, lasciateli intiepidire e toglieteli dai gusci, lasciandone eventualmente qualcuno per decorare.

Versate il cuscus in una ciotola e copritelo con acqua fredda. Lasciatelo **gonfiare** per circa 10 o 15 minuti, quindi scolatelo in un colino e premete sulla superficie per eliminare l'acqua in eccesso.

Lavate il pomodoro e il cetriolo e il sedano e **affettateli** finemente. Mescolate la maionese con il succo di mezzo limone e una presa abbondante di sale.

Mettete il cuscus in una **insalatiera** e unite tutti gli altri ingredienti. Mescolate e servite fresco.

Nota: si tratta di un piatto **nutriente** e con un buon apporto di minerali e vitamine, grazie alle verdure e ai frutti di mare. Volendo, potete sostituire il cuscus con altrettanto **riso**, il conto-calorie non varia.

Ovviamente potete sostituire la maionese con olio d'oliva.