



Cuscuz de sardinha e abobrinha

Apresentação

Essa preparação foi desenvolvida para ser consumida quente ou fria. As duas versões oferecem uma textura cremosa, aromática e com complexidade de sabores. O toque da pasta de azeitonas pretas complementa o sabor e valoriza a apresentação. Na versão fria, pode ser acompanhada de folhas com sabores diferentes, como a rúcula (mais picante) e a alface americana (mais doce).

Ingredientes (1 porção de 250 g)

½ cebola pequena (30 g)
1 dente de alho pequeno (2 g)
½ abobrinha italiana (100 g)
1 galho de salsa
2 talos de cebolinha
1 colher (sopa) de azeite (15 ml)

½ colher (chá) de pasta de tomate (10 g)
1/3 colher (chá) de páprica defumada (1 g)
1/3 colher (chá) de sal (2 g)
½ xícara (chá) de sardinha em conserva (40 g)
3 colheres (sopa) de farinha de milho amarela flocada (25 g)
3 azeitonas pretas sem caroço

Preparo

1. Picar a cebola e o alho em cubos pequenos. Ralar a abobrinha em ralo grosso, picar a salsa e a cebolinha.
2. Aquecer uma panela pequena (capacidade 2 litros) com o azeite e refogar a cebola e o alho. Acrescentar a abobrinha, a pasta de tomate, a páprica, o sal e refogar por mais 1 minuto. Acrescentar a sardinha, ½ xícara (chá) de água, misturar, tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
3. Adicionar a salsa, a cebolinha e a farinha de milho, misturar até engrossar.
4. Colocar em forminhas pequenas (capacidade de 50 ml) untadas com azeite, pressionando para modelar. Levar para geladeira para esfriar.
5. Desenformar o cuscuz no prato, amassar as azeitonas com um garfo até obter uma pasta, colocar um pouco em cada porção e decorar com uma folha de salsa.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. Para uma textura mais cremosa, colocar apenas 1 colher (sopa) de farinha de milho.
3. A sardinha pode ser substituída por atum em conserva.
4. Pode ser servido quente ou frio.
5. A versão fria pode ser acompanhada de folhas com sabores diferentes, como rúcula e/ou alface.