



cous-cous carni miste e verdure - [Visualizza sul sito di line](#)

piatto unico - pollo - agnello - verdure - ortaggi - legumi

- 1 kg. di semola media per cous-cous
- 1,5 l. di acqua
- 5 carote tagliate a rondelle
- 1 melanzana a cubetti
- 3 zucchine a cubetti
- 3 rape
- 1 gambo di sedano
- 1 peperone verde
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 4 pomodori a cubetti
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di paprika
- 4 cucchiaini di raz el hanout (nome in arabo di spezie facilmente reperibili)
- 1 bustina di zafferano
- 1 scatola di ceci bolliti
- 4 pezzi di pollo
- 4 pezzi di collo d'agnello

Friggere i pezzi di carne nell'olio d'oliva e metterli da parte in una zuppiera; sbucciare la cipolla e fatela rinvenire nell'olio, aggiungere le carote, i peperoni, l'aglio, il sedano, le rape, le zucchine e i pomodori. Fare rinvenire i legumi, aggiungere le spezie, il concentrato di pomodoro, rimiscolate ed aggiungete l'acqua. Portate ad ebollizione ed aggiungete la carne. Fate cuocere un ora e mezzo, salate a metà cottura e poco prima di finire la cottura aggiungete i ceci e rettificate il condimento.

P.S.: condire la semola preparata prima. Per un chilo di semola usare 2 cucchiaini di olio d'oliva, ungerla bene sgranandola con una forchetta e quando tutti i grani risulteranno lucidi aggiungere l'acqua salata (1 litro) in ebollizione. Chiudere il contenitore e rimestare la semola ogni 2 o 3 minuti per evitare che diventi un unico blocco grumoso. Impiattare e condire.

