



Cous cous - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

postato da godereccia

piatto unico - carne - legumi - verdure - Marocco

che ho preparato varie volte con quello precotto, marca italiana che trovo normalmente al super, la ricetta mi è stata data da una signora marocchina, è molto ricco, è una ricetta che usano per le grandi feste, altrimenti usano pochi ingredienti come le cipolle ceci e spezie varie; cmq ormai anche loro usano quello precotto, perchè il procedimento è molto lungo:

Ingredienti:

Gr.500 Couscous precotto

Gr.300 agnello

Gr. 300 petto di pollo

Gr.50 burro

Gr.100 ceci

1 peperone

2 cipolle

4 carote

4 zucchine

4 pomodori maturi

1 piccola melanzana

3 cucchiaini di uvetta sultanina

semi di coriandolo

1 cucchiaino di curry

1 cucchiaino di curcuma (o zafferano)

1 cucchiaino di harissa (pasta di peperoncino e aglio)

un bicchiere di olio d'oliva

sale q.b

mettere a bagno i ceci dalla sera prima, lasciare ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida.

Fare rosolare la cipolla nel burro, aggiungere i pezzi di carne e fate rosolare mescolando, aggiungere i ceci e la curcuma ricoprire di acqua e cuocere per circa mezz'ora; a questo punto aggiungere tutte le verdure tagliate a tocchetti salate e profumate con il coriandolo.

Proseguire la cottura per circa mezz'ora aggiungendo brodo se si dovesse asciugare troppo.

Versare il couscous in una terrina, versarvi circa mezzo litro d'acqua e lasciate che l'assorba; versate 4 cucchiaini d'olio in una casseruola e fate soffriggere aggiungendo man mano il couscous imbevuto d'acqua mescolando e sollevandolo continuamente per una decina di minuti in modo che possa prendere aria.

Aggiungete le carni e le verdure scolate dal loro intingolo, amalgamate il tutto, aggiungere il cucchiaino di harissa ed aggiustate di sale.

Servire in un grande piatto da portata, a parte servite il sugo di cottura, ogni commensale si servirà e condirà a suo piacimento.