



Cous cous con agnello e verdure - [Visualizza sul sito](#)
di Imma

Cous cous con agnello e verdure

piatto unico - carne - ceci - zenzero - harissa - zucchine

500 g di cous cous, 1 KG. di carne di agnello in pezzi, 600 + 200 di acqua, 500 g di carote, 2 zucchine, 1 cipolla, 100 g di ceci in scatola, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 pizzico di peperoncino o harissa, 1/2 di bustina di zafferano, 2 cucchiaini di curry, zenzero in polvere, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, pepe sale q.b.

versare in una terrina il cous cous e aggiungere poco per volta 200 gr. di acqua fredda ed un pizzico di sale, mescolare bene con le mani, per evitare che si ammassi.

Quando avrà assorbito tutta l'acqua aggiungere 30 gr. olio e amalgamare con la dadolata di verdure, zucchine, carote e ceci, poi basilico, prezzemolo, salare e mettere nella campana del varoma.

Preparazione

Nel' boccale mettere 1/2 bicchiere di olio d'oliva, la carne, le cipolle, tutte le spezie, sale pepe, insaporire 3 min. 100° vel.1 antiorario, quindi aggiungete acqua la bustina di zafferano. chiudere il coperchio e cuocere 30 min. temp. varoma vel.1 antiorario

