

SECONDI PIATTI

Cous cous ai sette legumi

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* COSTO: *medio* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



succo di limone 1 cucchiaio

burro 150 g

olio d'oliva 1 bicchiere

acqua 6 litri circa.

PREPARAZIONE

1 Lavare e far sgocciolare la carne, tagliata accuratamente in 10 pezzi uguali. Togliere il torsolo e il cuore del cavolo incidendo profondamente con un coltello appuntito. Mettere la carne nella pentola della cuscussiera, il cavolo, 2 cipolle dove verranno inseriti 2 chiodi di garofano ciascuna, i ceci, lo zafferano, il pepe, il sale, l'acqua e far cuocere a fuoco vivo. Mettere il couscous nella parte superiore della cuscussiera e posarla sulla pentola in ebollizione. Il vapore deve uscire solo dall'alto, si consiglia quindi di legare le due parti con un tessuto umido o con della stagnola evitando così la fuoruscita di vapore. Continuare la cottura per mezz'ora.

Togliere il couscous, metterlo in un grande piatto fondo, separare i grani sfregandoli tra le palme delle mani o aiutandosi con un mestolo. Innaffiare con 2 o 3 mestoli di acqua fredda leggermente salata, separare nuovamente i grani e lasciar riposare per 15 minuti.

Aggiungere al bollito le cipolle, i pomodori, le rape, le carote e dopo 10 minuti anche le patate e la zucca tagliati a pezzi, il coriandolo o il prezzemolo legati e i peperoncini rossi. Si consiglia di non togliere la scorza alla zucca altrimenti si spappola. Quando il brodo è di nuovo bollente, rifare l'operazione precedente con il couscous, ma questa volta aggiungere l'olio d'oliva al posto dell'acqua.

Rimettere il couscous una terza volta nella parte alta della cuscussiera e cuocere ancora per 5 minuti dalla fuoruscita del vapore. Separare nuovamente il couscous. Verificare la cottura della carne, dei legumi e correggere eventualmente il grado di salatura.

Presentazione:

Disporre il couscous a forma di cono in grande piatto, far un buco al centro, metterci la carne e i legumi, innaffiare di brodo e lasciare assorbire. Servire il restante brodo in modo che ognuno ne possa aggiungere a piacere.

NOTE

Con il termine "couscous" si intende, sia il piatto pronto che la semola che serve a prepararlo.