SECONDI PIATTI

Cous cous di verdure

di: Cookaround

LUOGO: Africa / Tunisia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 80 min COTTURA: 60 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

INGREDIENTI

COUSCOUS (medio) - 500 gr

CIPOLLE 2

CECI già lessati - 200 gr

VERDURE MISTE (baccelli , carote ,patate ,carciofi ,zucchine ,zucca,peperoni) -

TEBEL 1 cucchiaio da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 bicchiere

CONCENTRATO DI POMODORO 100 gr

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

SALSA HARISSA 1 cucchiaio da tè

PREPARAZIONE

1 Prendete la couscoussiera e fate soffriggere in olio, nella parte bassa della stessa, le cipolle affettate.

Aggiungete, quindi, il concetrato di pomodoro e 100 ml d'acqua e lasciate cuocere il tutto per 5 minuti.

2 Aromatizzate, ora, con le spezie: il tebel, il peperoncino in polvere e l'harissa.

3 Diluite il tutto con 200 ml d'acqua.

4 Unite ora le verdure in base ai tempi di cottura di ciascuna, da quella che impiega più tempo a cuocere a quella dalla cottura più veloce.

5 Aggiungete le verdure con cotture che vanno dai 30 ai 40 minuti solo quando metterete anche la semola per cous cous in cottura.

Aggiungere, via via, acqua a seconda della necessità. Il risultato dovrà essere piuttosto brodoso.

Prendete, ora, la semola per il couscous e lavoratela con un cucchiaio d'olio, un cucchiaino di sale e 60 ml d'acqua fredda.

6 Trasferite la semola così lavorata nella parte alta della couscoussiera affinché possa

cuocere grazie al vapore proveniente dalla parte bassa della couscoussiera stessa, contenente il sugo.

7 Aggiungete al sugo le verdure con cotture brevi e altra acqua affinché possa prodursi abbastanza vapore per la cottura della semola.

8 Lasciate cuocere la semola per circa 20 minuti, quindi toglietela dalla couscoussiera, trasferitela in una ciotola e rilavoratela con le mani aggiungendo altri 60 ml d'acqua fredda.

9 Rimettete la semola nella couscoussiera e lasciatela cuocere per altri 20 minuti.

10 Al termine della cottura, ritrasferite il cous cous ormai cotto in una ciotola e conditelo con circa 4 mestoli di sugo prelevato dalla parte bassa della couscoussiera. Il cous cous dovrà risultare abbastanza condito, quindi aggiungete altro sugo qualora vi sembrasse ancora troppo asciutto.

11 Al termine della cottura di tutte le verdure, terminate di condire il cous cous adagiandovi sopra tutte le verdure del sugo.

Potrete servire il cous cous in un piatto unico da portata oppure in piatti individuali.

Note