

SECONDI PIATTI

Couscous bidawi alle sette verdure

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



lunghezza

3 pugni di coriandolo

2 peperoncini piccanti

500gr di zucca rossa

250gr di patate soffici

100gr di olio d'oliva.

PREPARAZIONE

1 Lavare e asciugare accuratamente la carne tagliata in 10 pezzi uguali. Estrarre il cuore del cavolo utilizzando un coltello appuntito. Cuocere per 5 minuti in acqua bollente con il succo di limone ed il pane raffermo.

Mettere nella couscoussiera la carne, il cavolo, le due cipolle, due chiodi di garofano, i ceci, lo zafferano, il pepe, il sale, l'acqua e mettere a fuoco alto.

Mettere il couscous nella parte alta della couscoussiera e mettere sulla casseruola nel punto di ebollizione. Il vapore deve fuoriuscire solo dal couscous, altrimenti bisogna legare le due parti con un pezzo di tessuto leggermente coperto con un impasto leggero (farina ed acqua) non appena il vapore fuoriesce, calcolare ½ ora di cottura.

Estrarre il couscous, metterlo in un piatto grosso e fondo, separare i grani strofinandoli tra i palmi delle mani o schiacciandoli con un cucchiaio da zuppa. Lavare il couscous con 2/3 cucchiaini di acqua fredda leggermente salata, separare i grani e lasciar riposare per 15 minuti. Aggiungere a ciò che è stato già fatto bollire le cipolle sminuzzate, i pomodori, le rape, le carote, il coriandolo e il pimento. Rimuovere un po' del brodo e cuocere separatamente la zucca e le patate. Non appena la zuppa raggiunge nuovamente il punto di ebollizione, ripercorrere l'operazione precedente con il couscous ma stavolta sostituendo l'acqua con l'olio d'oliva.

Rimettere il couscous per la terza volta nellan couscoussiera alta fino a 5 minuti dopo aver esaurito il vapore, sgranare nuovamente il couscous.

Verificare il punto di cottura della carne e della verdura, correggere il condimento.

Disporre il couscous in un cono su di un piatto grande, scavare un piccolo "cratere" nel centro, metterci la carne e la verdura, l'acqua della zuppa e lasciare che venga assorbita. Servire il surplus di zuppa nelle ciotole così che ciascuno possa servirsi da solo.