

SECONDI PIATTI

Cous cous alla marocchina

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *120 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*

NOTE: + *12 ORE DI AMMOLLO*



INGREDIENTI

AGNELLO 800 gr
COUSCOUS 450 gr
CECI lessati - 50 gr
UVETTA 50 gr
ZUCCHINE 3
POMODORI 2
CIPOLLE 2
CAROTE 2
SAMNA 40 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
ZAFFERANO 1 bustina
PREZZEMOLO 1 mazzetto
CORIANDOLO 1 mazzetto
PAPRIKA PICCANTE 1 cucchiaino da tè
SALE
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE o pepe
di cajenna - 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

1 Lavate i ceci e lasciateli in ammollo nell'acqua per 24 ore.



2 Tritate le cipolle mondiate e tritate e mettetela nel recipiente inferiore dell'apposita pentola per cuocere il couscous (couscoussiera) e fatela rosolare nell'olio.



3 Unitevi i ceci scolati, le carote pulite e tagliate a fette, pepe macinato al momento e lo zafferano .



4 Unitevi, quindi, la carne tagliata a pezzi grossi e le spezie.



5 Coprite il tutto d'acqua e lasciate cuocere a fuoco molto moderato per circa un'ora circa.



6 Trascorso questo tempo, salate adeguatamente.

Sgranate il cous cous con un cucchiaino di olio, circa 60 ml d'acqua e regolate di sale.



7 Trasferite il cous cous sgranato nella parte superiore della couscoussiera e lasciatelo cuocere a vapore per 30 minuti circa.



8 Toglietelo quindi dalla couscoussiera, bagnatelo nuovamente con altri 60 ml d'acqua.

Aggiungete allo stufato l'uvetta sciacquata, le fave, i pomodori tagliati grossolanamente a pezzi, le zucchine affettate, il prezzemolo e il coriandolo tritati.





- 9 Lasciate cuocere ancora per 30 minuti a fuoco moderato, dopo aver posto nuovamente il couscous nella pentola.



- 10** Prendete una tazza dell'intingolo dello stufato, unitevi il pepe di cajenna e della paprika, così da renderlo piccante secondo il vostro gusto.



- 11** Versate il couscous in una grande ciotola di terracotta ed inumiditelo con il sugo dello spezzatino.



12 Disponete sopra al couscous la carne e le verdure, bagnate nuovamente il tutto con il fondo di cottura e infine portate in tavola, servendo a parte la salsa piccante.