

SECONDI PIATTI

Cous cous alla marocchina

di: *Cookaround*

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
cucchiari da tavola
ZAFFERANO 1 bustina
PREZZEMOLO 1 mazzetto
CORIANDOLO 1 mazzetto
PAPRIKA PICCANTE 1 cucchiaio da tè
SALE
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE o pepe
di cajenna - 1 cucchiaio da tè

PREPARAZIONE

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



- 2 Tritate le cipolle mondare 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.