

SECONDI PIATTI

## Cous cous d'agnello

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *10 min*    COTTURA: *90 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Il **cous cous d'agnello** è un ottimo piatto tradizionale dei popoli del basso Mediterraneo. In questa zona del mondo infatti il cous cous, ovvero piccoli granelli di semola di frumento cotti a vapore, rappresentano la valida sostituzione alla pasta. Questo ingrediente infatti si sposa benissimo con carne e pesce e può essere abbinato a numerose verdure. In questa versione ve lo proponiamo con l'agnello che di certo rappresenta un ottimo abbinamento! Se lo amate quanto lo amiamo noi, provatelo anche con le [verdure](#), sarà perfetto per chi di voi è vegetariano!

### INGREDIENTI

COUSCOUS 500 gr  
AGNELLO 600 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
200 ml  
CIPOLLE 2  
CONCENTRATO DI POMODORO 100 gr  
ACQUA 200 ml  
CURCUMA MACINATA 2 cucchiaini da tè  
PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè  
SALSA HARISSA 1 cucchiaino da tè  
CAROTE 4  
PATATE 3  
CECI cotti - 200 gr  
ZUCCHINE piccole - 4  
ZUCCA 150 gr  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare un buon piatto di cous cous d'agnello, prendete la couscoussiera e versate l'olio nella pentola inferiore della stessa.

Quando l'olio sarà caldo, aggiungetevi le cipolle affettate e due cucchiaini di sale.



- 2 Non appena la cipolla risulterà rosolata, aggiungete l'agnello e fatelo rosolare leggermente.



- 3** A questo punto, aggiungete il concentrato di pomodoro e 200 ml d'acqua, lasciate cuocere il composto per circa 10 minuti.



- 4** A questo punto unite tutte le spezie: la curcuma, il peperoncino in polvere e l'harissa. Unite anche una tazza d'acqua per far sì che le spezie si amalgamino bene.





- 5 Aggiungete, quindi, le carote tagliate semplicemente a metà per il lungo e 3 patate di media grandezza tagliate in quarti.





**6** Unite anche i ceci già lessati e circa 800 ml d'acqua.



**7** Qualora aveste a disposizione solo dei ceci secchi, fateli ammollare per tutta la notte in acqua, quindi aggiungeteli nella ricetta insieme al concentrato di pomodoro, in questo modo avranno tutto il tempo necessario per cuocere.

Durante la cottura del sugo aggiungete altra acqua se necessario, il sugo dovrà essere piuttosto morbido per condire al meglio la semola.

Versate il cous cous in una grande ciotola, aggiungetevi un cucchiaio d'olio, 50 ml d'acqua e un cucchiaino di sale.



8 Mescolate bene il cous cous, quindi trasferitelo nella parte alta della couscoussiera in

modo tale che il cous cous possa cuocere con il vapore che sale dalla sezione inferiore della couscoussiera contenete il sugo dal quale assorbirà anche gli aromi.



**9** Lasciate cuocere il cous cous ed il sugo per circa 30 minuti, controllando di tanto in tanto che non sia necessario aggiungere altra acqua al sugo.

Passati circa 15 minuti dalla cottura del cous cous, unite al sugo anche le zucchine lavate, spuntate e tagliate a pezzettoni e la zucca tagliata anch'essa in grossi pezzi. Riposizionate il cous cous sopra la pentola del sugo e lasciate cuocere per altri 15 minuti.





- 10** Passato il tempo di cottura del cous cous, togliete la semola dalla couscoussiera e trasferitela in una ciotola capiente, prelevate due o tre mestoli della parte più liquida del sugo e condite con questa la semola.



- 11** Mettete la semola condita da parte e verificare il grado di cottura della carne d'agnello.

Non appena l'agnello avrà raggiunto il grado di cottura desiderato, potrete terminare di condire il cous cous. Potrete condire il cous cous in un piatto da portata unico o direttamente nei piatti individuali, disponendo gli ingredienti del sugo sopra la semola condita.



# CONSIGLIO

**Potrei sostituire la carne di agnello con quella di altri animali?**

Sì certo, puoi usare il pollo se ti piace di più.

**Quanto tempo si conserva?**

Se non lo consumi tutto puoi conservarlo in frigorifero per 24 ore in un contenitore per alimenti.