

SECONDI PIATTI

Cous cous di pollo

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *90 min* COTTURA: *60 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

COUSCOUS 500 gr
POLLO a pezzi - 500 gr
CIPOLLE 2
PATATE 3
CAROTE 3
CECI 250 gr
CAVOLO CAPPUCCIO 500 gr
ZUCCA 600 gr
ZUCCHINE 3
CONCENTRATO DI POMODORO 100 gr
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE in
polvere - 1 cucchiaio da tè
TEBEL 1 cucchiaio da tè
SALSA HARISSA 1 cucchiaio da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
bicchiere
PEPERONCINO VERDE DOLCE 3

PREPARAZIONE

- 1 Affettate le cipolle, scaldate l'olio nella parte inferiore della couscoussiera e fatevi rosolare le cipolle per circa 5 minuti.



- 2 Unite i pezzi di pollo e fateli rosolare uniformemente per circa 10 minuti.



3 Unite il concentrato di pomodoro.



4 Fate cuocere qualche altro minuto poi aromatizzate con le spezie. Bagnare il tutto con 250 ml d'acqua.





5 Lasciate cuocere il tutto per altri 10 minuti, quindi unite le carote e i ceci e continuate la cottura unendo altri 250 ml d'acqua.





6 Unite, a questo punto, tutta la verdura in base ai tempi di cottura, da quella che impiega più tempo a quella che cuoce più velocemente.





- 7** Unite un altro 1/2 litro d'acqua per permettere alle verdure di cuocere omogeneamente; aggiungete del sale per iniziare ad insaporire la preparazione.





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





- 9 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.

Aggiungete al sugo altra acqua affinché possa prodursi abbastanza vapore per la cottura della semola.



- 10 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.



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



12 Al termine della cottura del pollo, ultimate il condimento del cous cous adagiando sulla semola i pezzi di pollo e le verdure cotte.

Decorate il tutto con qualche peperoncino verde dolce fritto.

Potrete servire il cous cous in un grande piatto da portata o in piatti individuali.

Se cercate un'alternativa vegetariana provate la ricetta del [cous cous alle verdure!](#)





NOTE

Il tebel è un mix di spezie solitamente è composto da 50 % di semi di coriandolo, 25 % di semi di cumino, 10 % di peperoncino in polvere e 15% di aglio sbucciato ed essiccato. Il tebel che abbiamo utilizzato per questa ricetta è composto solamente da semi di coriandolo e di cumino.