

SECONDI PIATTI

Cous Cous

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 500 gr di carne di agnello o di manzo
- 250 gr di semola di cous cous
- 200 gr di zucca
- 8 cucchiai di olio di oliva
- 1 cucchiaino di sale per il cous cous
- 2 noci di burro
- 1 cipolla
- 1 peperone rosso o giallo
- 2 patate
- 3 carote
- 1/4 di verza
- 4 cucchiai di ceci
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino raso di harissa (pasta di peperoncino)
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato
- 1/4 di cucchiaino di pepe bianco macinato.

PREPARAZIONE

- 1 Porre in una pentola 1/4 di litro di acqua, un cucchiaino di sale e portare ad ebollizione. Mettere in una terrina il cous cous e tre cucchiari di olio di oliva ed amalgamare bene. Versare il cous cous nell'acqua calda e lasciare riposare fino a che non l'avrà assorbita tutta. Coprire la pentola e lasciar riposare per 5 minuti. Unire poi 2 noci di burro, riprendere la cottura girando perchè non si formino grumi e cuocere per 2 o 3 minuti. Coprire il cous cous e intanto tagliare la carne in dadi di 3 cm., lavare le verdure e tagliarle a tocchetti. Versare 5 cucchiari di olio in una pentola capiente, unire la carne, il concentrato di pomodoro, le verdure, il peperoncino, il sale, il pepe ed il cumino. Rosolare per 5 minuti avendo accortezza di non fare attaccare. Aggiungere i ceci ed un litro e mezzo di acqua calda.

Cuocere a fiamma bassa, scoperto per un'ora. Versare il cous cous in un vassoio da portata, condirlo con un pò di sugo, le verdure e la carne. Ricoprirlo in modo che si formi una collinetta di semola e condimento.