

RICETTA CUSCUS ALLA MAROCCHINA

Dosi per 10 persone

Ingredienti:

1,5 kg. Cuscus marca RANDA (grossezza media)
1,5 kg. Di carne di manzo
3 cipolle dorate medie
1 scatola di 400gr. Pezzettoni/pelati
sale
olio
spezie: 1 cucchiaino da minestra di pepe, curcuma, zenzero, paprika dolce
verdure : ½ kg, di ceci, 1 kg. Carote, 1 kg. Zucchine, metà zucca napoletana, 1 cavolo cappuccio, 4/5 pomodori, mazzo di prezzemolo.

Esecuzione:

Pulire le verdure. Tagliarle a pezzi grossi 3-4 carote, 4-5 zucchine, 3 cipolle; il cavolo a spicchi grossi; la zucca a pezzi con tutta la buccia. Fare un mazzetto di prezzemolo.

Mettere nella cuscusiera la carne tagliata a pezzi, la scatola di pomodori, le cipolle, i ceci (già ammollati), 1 cucchiaino di ogni tipo di spezie, 10 ml di olio circa, sale quanto basta.

Far stufare per 5 minuti circa, poi aggiungere abbondante acqua calda; coprire con coperchio e far cuocere la carne fino a metà cottura (circa mezz'ora nel caso si utilizzi la pentola a pressione; altrimenti raddoppiare il tempo di cottura).

Aggiungere le carote, e continuare la cottura per circa 15 m. (sempre metà del tempo di cottura della verdura).

Aggiungere poi il cavolo cappuccio, le zucchine e la zucca e proseguire fino a quanto le verdure sono cotte (ancora 15 -20 minuti circa). Unire anche i pomodori a pezzetti e il mazzetto di prezzemolo.

Preparazione cuscus

Intanto, mettere il cuscus in una terrina di terracotta, condirlo con olio (circa due manciate di mani) e sgranare con le mani.

Quando le verdure sono quasi ultimate (10 m. prima del termine cottura), inserire la pentola bucata sopra cuscusiera, mettere il cuscus già sgranato, coprire con coperchio e lasciare cuocere fino a quando sale il vapore (circa 5 minuti).

Mettere nuovamente il cuscus nella terracotta e procedere con la 2^a lavorazione, sgranando il cuscus con acqua tiepida (circa una tazza da the), aggiungere sale q.b.

Rimettere il cuscus nella pentola bucata con coperchio e lasciare cuocere ancora.

Riversare nuovamente il cuscus nella terrina ed effettuare la 3^a ed ultima lavorazione di sgranatura sempre con acqua tiepida (altra tazza da the).

Fare cuocere ancora per 5 minuti nella vaporiera, sempre fino a quanto sale il vapore.

Riversare il cuscus su un piatto di portata, creare uno spazio al centro e mettere sopra la carne; decorare intorno con le verdure.

Buon appetito

