COUSCOUS DI CARNE E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di semola di couscous,
- 1 bicchiere di olio d'oliva extra-vergine,
- 200 cl di acqua,
- 500 g di carne d'agnello in pezzi,
- 500 g di carote grandi,
- 500 g di zucchine,
- 500 g di zucca,
- 400 g di rape bianche,
- 250 g di pomodori pelati (o salsa di pomodoro),
- 150 g di cipolle,
- 100 g di ceci già cotti (o ceci in scatola),
- 1 mazzetto di prezzemolo,
- 1/2 cucchiaino di pepe macinato,
- 1/2 cucchiaino di paprica,
- 1/2 cucchiaino di zafferano,
- 1/2 cucchiaino di ras el hanout,
- sale.

Pulite tutte le verdure e tagliatele in pezzi grossi.

Nella parte bassa di una couscoussiera mettete mezzo bicchiere d'olio d'oliva assieme alla carne alle cipolle sminuzzate, al prezzemolo lavato e tritato e tutte le spezie, quindi coprite a filo con circa 1 litro e mezzo di acqua e sale.

Mescolate il tutto e cuocete a fuoco medio per 30 minuti.

Quando gli ingredienti iniziano a bollire aggiungete le carote pelate e tagliate in grosse rondelle, le zucchine, le rape sbucciate e tagliate in quarti, la salsa di pomodoro.

Lasciate cuocere ancora 30 minuti quindi aggiungete i ceci scolati del loro liquido e la zucca, ultimate la cottura per altri 15 minuti circa, fino a quando le verdure sono cotte .

In un ampio contenitore lavorate il couscous con circa 250 cl di acqua fredda in modo da sgranarlo bene.

Mezz'ora prima che il condimento sia cotto, ungete l'interno della parte superiore della couscoussiera con un po' d'oliva, quindi fate aderire le due parti della pentola servendovi di uno strofinaccio da cucina o di una busta di nylon in modo che il vapore di cottura attraversi la semola.

A questo punto distribuite il couscous un in tre momenti successivi, attendendo che il vapore attraversi costantemente la semola.

Quindi iniziate a sgranare scrupolosamente la semola dopo avere aggiunto il sale e risistemate la nella pentola per ultimare la cottura (15 minuti circa) seguendo i passaggi precedenti.

Quando la semola è cotta sistemate in un ampio piatto fondo da portata e ricavatene uno spazio al centro dove collocare la carne e tutt'intorno le verdure.

Bagnate leggermente il tutto con il brodo di cottura badando di non inzuppare la semola.

Volendo è possibile stemperare dell'harissa (pasta di peperoncino) a piacere in una ciotola con parte del brodo di cottura per rendere il tutto più piccante.