

CARNISSERIA SALAM

Carrer de Dalmau, 45

Cuina marroquina

EL CUSCÚS

El cuscús és una pasta de farina fraccionada en bocins rodons. Els seus grans de sèmola de blat dur poden arribar als 3 mil·límetres de diàmetre després de ser cuinats. És un producte d'Àfrica del Nord que es remunta als segles XI-XIII.

El cuscús és un producte bàsic de l'alimentació en molts països africans i de l'Orient Pròxim. I ara també d'Europa: l'any 2011 el cuscús va ser escollit com un dels tres plats preferits pels francesos.

Hi ha moltes receptes amb cuscús, fins i tot se'n fan postres. A nosaltres ens ha arribat majoritàriament com un plat que es combina amb productes com ara la pastanaga, la carbassa, els cigrons, el pollastre o el xai.

El cuscús està considerat un dels aliments més sans procedent dels cereals: aporta moltes vitamines i una quantitat molt petita de greixos.

Cuscús



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

1 pollastre tallat a quarts
1 quilo de cuscús
Mig quilo de cigrons cuits
4 tomàquets madurs
2 o 3 pastanagues
1 tros de carbassa
Mig quilo de faves tendres
Coriandre, julivert, gingebre, canyella i panses
Safra o colorant alimentari, al gust
Tomàquet fregit, oli d'oliva i sal



Alta



4 hores



Alt

▶ **PREPARACIÓ**

Poseu el cuscús en un recipient amb una mica d'aigua calenta i oli. Deixeu-ho reposar durant 5 minuts aproximadament.

Poseu una olla amb una mica d'aigua al foc. En una bosseta de roba, poseu-hi les panses i fiqueu-la dintre de l'aigua.

Separeu el cuscús fins que quedi ben lliure. Coeu-lo al vapor.

Quan surti el vapor enretireu-lo, deixeu-lo reposar un parell de minuts i torneu-lo a separar (fins a quatre vegades). Llavors retireu-lo i reserveu-lo.

Fregiu el pollastre amb pell. Quan estigui daurat, afegiu-hi el tomàquet i la ceba triturrats, les espècies i una mica d'aigua calenta.

Després, poseu-hi totes les verdures tallades a la juliana (no massa primes), els cigrons i la resta d'ingredients. Un cop fet, poseu en un plat el cuscús, en forma de muntanyeta, i col·loqueu-hi les verdures al voltant i les panses per sobre. Aboqueu l'aigua que heu utilitzat per fer el cuscús al vapor per sobre el plat.

▶ **SUGGERIMENTS**

El cuscús es pot fer amb pollastre, carn de vedella o carn de be.
La preparació és la mateixa.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu