

Piatto Unico: Cous Cous

Difficoltà : facile

Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti per 30 persone :

3 kg cous cous

6 kg. Manzo

30 coscette di pollo

30 carote grosse, 30 zucchine, 30 rape

30 pezzi di zucca (grandezza un pugno)

500 gr. Fave

3 cipolle grosse

Sale, pepe, olio, zafferano, cucuma, ginger, mix spezie per cous cous della decros (di tutti 1 cucchiaino da cucina o q.b.)

1 dado knorr di burro

5 limoni

Per il purea:

5 cipolle piccole

1 pugno di uvetta passa

200 gr. Zucchero

Olio e pizzico sale

Cannella

Descrizione

Preparazione generale:

Tagliare a pezzi grossi come un pugno il manzo.

Togliere la pelle dalle coscette di pollo e metterle a marinare con il limone.

Pelare e tagliare a meta', per il lungo, dopo averle pulite, le zucchine, le carote e le rape e in pezzi grossi come un pugno, la zucca, anch'essa privata della buccia.

Mettere a bagno le fave e l'uvetta .



Per il manzo:

Mettere in due grosse pentole a pressione i pezzi di carne di manzo, con olio, le cipolle tritare finemente e aggiungere un cucchiaino da cucina di ognuna delle spezie sopra citate. Lasciar soffriggere un attimo, aggiungere le fave, coprire completamente con acqua calda e chiudere il coperchio. Portare a pressione e lasciar cuocere per circa 30 minuti, verificando, alla fine, la cottura della carne e delle fave. Nel caso prolungare la cottura a pressione.

Per il pollo:

Mettere le cosce, pulite dalla pelle, in una casseruola con un po' di olio, dopo averle marinate per dieci minuti nel succo di limone. Aggiungere un cucchiaino di tutte le spezie come fatto per il manzo. Versare nella casseruola un litro di acqua calda. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere per 20 - 30 minuti.

Per le verdure:

Mettere in una pentola con abbondante acqua salata, le carote e le rape e in un'altra le zucchine perché hanno tempi di cottura differenti. Alle zucchine verranno aggiunti anche i pezzi di zucca, in un secondo tempo, perché cuociono molto velocemente. Coprire e lasciare sul fuoco fino a cottura ultimata, circa 20 minuti per le carote e meno per le zucchine (le verdure devono mantenersi integre).

Per il purea:

Grattare finemente le cipolle più piccole e metterle in una casseruola con un po' di olio e sale. Aggiungere l'uvetta precedentemente ammollata. Mettere una buona quantità di cannella. Coprire e lasciar cuocere per far asciugare l'acqua. Dopo circa 30 - 35 minuti, aggiungere lo zucchero e lasciar caramellare per circa 5 minuti.

per il cous cous:

Versare il cous cous in varie bacinelle. Aggiungere un po' di sale e acqua calda e mettere nel microonde per circa 4 minuti, per far assorbire l'acqua. Stemperare con una forchetta e poi a mano, il cous cous, al fine di stemperare i grumi.

Presentazione:

Utilizzare il classico piatto marocchino, in ceramica. Mettere sul fondo un letto di cous cous sul quale adagiare, al centro, i pezzi di carne di manzo e le coscette di pollo. Bagnare con un mix dei due brodi ottenuti dalla cottura del pollo e del manzo. Come per una pila di un falo', posizionare le mezze verdure alternandole, compresa la zucca. Sul top della pila, mettere un cucchiaino abbondante di purea di cipolle e un po' di fave, cotte con il manzo.

Portare in tavola, coperto dal classico coperchio del piatto tradizionale, tajine, in ceramica.

OPINIONE PERSONALE:

Ottimo per una cena in compagnia di amici, costituisce un piatto unico. Può essere servito dopo un aperitivo con olive aromatizzate in maniere diverse e seguito da una ottima torta di mele.