



Tunisia - Couscous di carne - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

piatto unico - couscous - carne - Tunisia

Il couscous si cucina in 2 fasi:

- 1) lavorazione della semola
- 2) preparazione del condimento

Attrezzatura necessaria: una couscoussiere (la parte superiore è bucherellata sul fondo, in modo da far passare il vapore che serve a far cuocere la semola)

Dosi per 6 persone

1a fase - Couscoussiere:

1/2 kg di farina di semola di grano duro (media grandezza)  
sale  
poco olio (1 - 2 cucc.)  
acqua

Mettere la farina in una ciotola, versare l'olio e lavorare con le mani in modo circolare.  
Bagnarsi le mani con dell'acqua e lavorare ancora la farina (la lavorazione con l'acqua spruzzata va ripetuta 3 - 4 vv, finchè i grani della semola non sono raddoppiati di volume).  
Il couscous al tocco deve essere umido.  
Infine mettere nella couscoussiere.

2a fase - Mahful

(il Mahful non è altro che il nome dato alla parte inferiore della couscoussiere, dove viene cucinato il condimento)

Mettere nella pentola a rosolare 1/2 tazza di olio evo, 2 grosse cipolle tritate, sale, 1/2 kg di carne. Dopo 5 min. (giusto il tempo che si rosoli bene la cipolla), unire 2 - 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere (chi ce l'ha, lo può mettere anche fresco), 1 cucchiaino e 1/2 di Ra's al - hanouth (in Italia, si trova al supermercato come "spezie per couscous", della Ducros [non sono altro che tutte le spezie mischiate: cardamomo, noce moscata, pepe, cannella, chiodi di garofano, zenzero, boccioli di rosa, ecc.], l'originale araba, è veramente ottima, ma anche quella del supermercato va bene) e 1 aglio schiacciato in essa.

Unire 3 patate intere, 3 carote tagliate in 2 o 3 pezzi, 100 g. di ceci ammollati, 100 g. di fave ammollate, 1 - 2 zucchine svuotate dei semi e tagliate in 4 - 6 pezzi, mescolare ed unire 2 litri ca. d'acqua.

A questo punto riunire tutta la couscoussiere e far cuocere quindi la carne sotto e il couscous sopra per 45 min. In questo lasso di tempo, si dovrebbe innalzare il vapore, quindi, si toglie il couscous dalla pentola e si lavora di nuovo con l'acqua. Dopo si ricompono il tutto e si lascia cuocere fino a completa cottura dei legumi e della carne (2 - 3 ore). Il couscous, dopo i 45 min. di cottura, va tolto dalla pentola e tenuto da parte.

Infine si serve nel Tajine (contenitore di forma conica) ...couscous sotto e carne sopra.

In Tunisia, per completare la preparazione del piatto, usano aggiungere 1 cucchiaino di Harissa, salsina piccantissima ma molto saporita, nella fase iniziale (quando si aggiunge la salsa di pomodoro)!

Chi non ha la vera couscoussiere, può sostituire la parte superiore con uno scolapasta d'acciaio (provare per credere!)

La ricetta dell'Harissa, la metto in un altro post!

P.S.: tra i vari ingredienti si mettono anche dei peperoncini lunghi come un peperone, più... "magri", molto piccanti, ma che io in Italia non ho mai visto. In caso si può mettere del peperone piccante!

Si può utilizzare il couscous precotto del supermercato... ma vi assicuro che non è ASSOLUTAMENTE la stessa cosa!



eCucinando.it