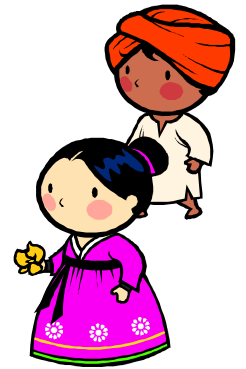
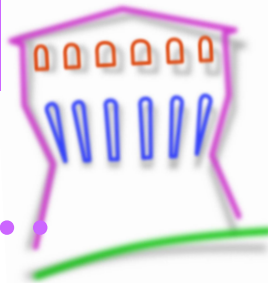




NOI che...



...Castel Guelfo...

Le Ricette di "Dimmi ciò che mangi..."

Cucina etnica e tradizionale. Laboratorio d' incontro e scambio di ricette, usi e costumi.

COUS COUS

Ingredienti:

4 Cucchiaini di zenzero in polvere
4 Cucchiaini di curcuma in polvere
4 Cucchiaini di pepe in polvere
Sale q.b.

5 Cipolle tagliate a rondelle sottili
Olio

1 Zucca tagliata a quadretti

0,5 Kg. di pomodori crudi grattugiati con la grattugia

2 Peperoncini freschi

15 Carote tagliate in 4 pezzi

10 Zucchine tagliate a listelle un po' spesse

1 Cavolo tagliato in 4 parti

1 Rametto di prezzemolo lasciato intero e legato con un elastico

2,5 Kg. di carne di mucca tagliata q quadretti

1,5 Kg. di cous-cous

PREPARAZIONE

Mettere in una pentola a pressione ½ lt. di acqua, 2 cucchiaini di zenzero, 2 cucchiaini di curcuma, 2 cucchiaini di pepe, la carne e 4 cipolle, un pizzico di sale e rimescolare bene con le mani, in modo che tutta la carne sia insaporita e far cuocere.

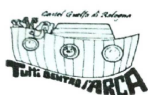
Dopo un ora rimescolare il contenuto della pentola, aggiungere il cavolo e metà dei pomodori e lasciare cuocere per altri 30 minuti.

Mettere a bollire in una pentola con un filo di olio 1 cipolla, un pizzico di sale, 2 lt. di acqua, 2 cucchiaini di zenzero, 2 cucchiaini di curcuma, 2 cucchiaini di pepe e far bollire. In una Kassria (recipiente di terracotta tipico marocchino) mettere un filo di olio, il cous-cous e aggiungere poco alla volta 1 lt. di acqua e impastare il tutto con le mani. Poi riporre il cous-cous in un apposito scolapasta che posizionato sopra alla pentola lo

cuocerà al vapore.

Passati 15 minuti rimettere il cous-cous sulla Kassria e rilavorarlo con le mani aggiungendo sempre 1 lt. di acqua. (questa procedura va ripetuta per 3 volte al fine di sgranare i chicchi di cous-cous che altrimenti si attaccherebbero). Dopo 15 minuti di cottura del cous-cous aggiungere altra acqua, se necessario, e mettere a lessare nell'acqua le carote, le zucchine, il prezzemolo, i peperoncini, i pomodori e la zucca per 40 minuti circa.

Mettere sulla Kassria il cous-cous, aggiungendo un po' di acqua di cottura per renderlo più succoso e porvi sopra la carne e le verdure. Il piatto è pronto !!!



Associazione "TUTTI DENTRO L'ARCA"
Parrocchia di Castel Guelfo

Realizzato in collaborazione con:



Consorzio Accreditato

