

Couscous alla marocchina

Categoria: Saperi dal Mondo - Marocco

Informazioni Generali



Preparazione:
30 min



Cottura:
60 min



Dosi per:
4 persone



Costo:



Difficoltà:
Media

Il **couscous** è senz'altro il **piatto nazionale del Maghreb**, cioè di **Algeria, Tunisia e Marocco**: questo piatto di origine berbera, è addirittura antecedente all'arrivo delle popolazioni arabe. Naturalmente, essendo un piatto base e di uso comune, **esistono innumerevoli versioni regionali e familiari** del couscous, ma la **cottura** avviene sempre a **vapore** sopra una speciale casseruola, la cuscussiera, contenente uno stufato o del brodo preparato con **carne di agnello o di pollo**, con diverse e **variabili verdure** ed **immancabili spezie**.



Ingredienti per lo stufato

>> Carne ovina agnello 800 gr	>> Piselli 100 gr
>> Carote 2	>> Pomodori 2
>> Ceci 50 gr	>> Prezzemolo 1 mazzetto
>> Cipolle 2	>> Uvetta 50 gr
>> Coriandolo fresco 1 mazzetto oppure macinato q.b.	>> Zafferano 1 bustina
>> Olio 3 cucchiaini	>> Zucchine 3
>> Pepe macinato fresco q.b.	

...per il couscous

>> Burro 40 gr	>> Couscous 450 gr
--------------------------	------------------------------

...per la salsa piccante

>> Paprika 1/2 cucchiaino	>> Peperoncino macinato di Cajenna 1 cucchiaino
-------------------------------------	---

Preparazione



Mettete in ammollo i **ceci** un giorno prima. Tagliate poi la **carne di agnello** in pezzi piuttosto grossi e mettetela nella **parte inferiore della cuscussiera**. Tritate le **cipolle** e aggiungetele alla carne, insieme ai **ceci** che avrete preventivamente sciacquati e scolati, le **carote** preventivamente pelate e tagliate a fette, l'**olio**, del **pepe macinato** al momento, lo **zafferano**. Coprite il tutto d'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento **per circa 1 ora**; trascorso questo tempo, aggiustate di sale.

Aspettando che lo stufato inizi a bollire, **inumidite il couscous** con un po' d'**acqua fredda** e lavoratelo **con le dita**, al fine di evitare la formazione di grumi, e poi mettetelo nella **parte alta della cuscussiera**, lasciandolo cuocere a vapore per circa **30 minuti**.

Poi **toglietelo dal fuoco**, versatelo in un'ampia terrina, spruzzatelo con dell'acqua fredda e mescolatelo con le mani per sbriciolare eventuali grumi che si fossero formati.

A questo dovete **aggiungere il sale** assieme ad un **filo d'olio**, dopodichè rimettete il couscous nuovamente nel **recipiente superiore della cuscussiera**, aggiungendo l'**uvetta** sciacquata, i **piselli**, i **pomodori** tagliati a pezzi grossolani, le **zucchine** tagliate a fette, il **prezzemolo** e il **coriandolo** tritati.



Lasciate quindi cuocere per altri **20-30 minuti**, a fuoco moderato. Prendete poi una tazza di **intingolo dello stufato** che si è formato nella parte inferiore della cuscussiera, e unitevi del **pepe di Cajenna** e della **paprika**, in modo da renderlo piccante in base al vostro gusto, e tenetela da parte.

Versate quindi il **couscous** in una grande ciotola, nella quale unirete il **burro a fiocchetti** e mescolerete bene fino a che si sciogla.

Disponete poi il **couscous in un piatto da portata** dai bordi rialzati, e nel centro, disponetevi la **carne e le verdure**, irrorando bene il tutto con il fondo di cottura. Portate in tavola servendo a parte la **salsa piccante**.

Consiglio

La preparazione del **couscous**, sebbene sia semplice, richiede però una **particolare attenzione** e un trattamento preciso, al fine di ottenere un **risultato ottimale**.



granellini devono infatti risultare **ben gonfi, leggeri e ben separati** l'uno dall'altro, così che non si formino **grumio** che la consistenza non sia pesante.
Se non avete a portata di mano l'apposita **cuscussiera**, potete ripiegare su una **pentola a vapore** o un **setaccio metallico** che si adatti perfettamente ad un'ampia casseruola.



Curiosita'



In **Marocco** gli stufati di carne impiegati con il couscous, sono abbastanza **leggeri**, mentre in **Algeria** e **Tunisia** sono più **sostanziosi e saporiti**. La carne viene prima **rosolata nell'olio**, e si prediligono gli **intingoli molto piccanti**, nei quali, per esempio in Algeria, si aggiunge del **passato di pomodoro**, mentre in Marocco si preferisce decisamente lo **zafferano**.