

CANNAMELA

COUS COUS ALLA MAROCCHINA

Ricetta della scuola di cucina “Chef per caso” di Genova

Ingredienti per 8 persone:

800 g di agnello
450 g di cous cous precotto
50 g di ceci lessati
50 g di uvetta
3 zucchine
2 pomodori
2 cipolle
2 carote
40 g di burro
3 cucchiai da tavola di olio extravergine di oliva (EVO)
1 bustina di zafferano
1 cucchiaio di Prezzemolo dell’Emilia Romagna BIO Cannamela
1 cucchiaino da tè di Coriandolo macinato di Sardegna BIO Cannamela
1 cucchiaio da tè di paprika Cannamela
sale q.b.
1 cucchiaio da tè di Peperoncino macinato di Calabria BIO Cannamela



Procedimento:

Trita le cipolle mondiate, trasferisci nel recipiente inferiore dell'apposita pentola per cuocere il couscous (couscoussiera) e fai rosolare nell'olio. Aggiungi i ceci scolati, le carote pulite e tagliate a fette, pepe macinato e lo zafferano, Aggiungi, quindi, la carne tagliata a pezzi grossi e le spezie. Copri il tutto d'acqua e lascia cuocere a fuoco molto moderato per circa un'ora, dopodiché regola di sale. Aggiungi allo stufato l'uvetta sciacquata, i pomodori tagliati grossolanamente a pezzi, le zucchine affettate, il prezzemolo e il coriandolo; dopo un'altra mezz'ora prendi una tazza dell'intingolo dello stufato, aggiungi il pepe di cajenna e della paprika, così da renderlo piccante secondo il tuo gusto. Dopo aver ammollato il cous cous precotto versalo in una grande ciotola di terracotta, inumidiscilo con il sugo dello spezzatino. Disponi sopra al cous cous la carne e le verdure, bagna nuovamente il tutto con il fondo di cottura e infine porta in tavola, servendo a parte la salsa piccante.