Kuskus Casablanca

Kuskus to podstawowy produkt w wielu rejonach Afryki Północnej. Podaje się go z duszonymi, kolorowymi warzywami i mnóstwem pysznego sosu, a doprawia tradycyjnym, pikantnym sosem chili zwanym harissa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

300 g kuskusu
150 g rodzynek
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
sos chili
szczypta cynamonu
1–2 łyżki wody z kwiatów pomarańczy

DUSZONE WARZYWA
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 duże cebule, posiekane

4 ząbki czosnku, posiekane
4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka chili w proszku
po 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, kurkumy, goździków, kolendry i imbiru
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1,5 l wywaru warzywnego ugotowanego bez soli
225 g dyni, pokrojonej na kawałki
1 mały batat, pokrojony na kawałki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
1 marchewka, pokrojona na kawałki
1 rzepa, pokrojona na kawałki
100 g fasoli mamut, pokrojonej na krótkie kawałki
pieprz
1 cukinia, pokrojona na kawałki
400 g cieciorki z puszki, odsączonej i wypłukanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować duszone warzywa. Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Wrzucić cebulę oraz połowę czosnku i lekko podsmażyć. Dodać mielony kmin rzymski, chili, cynamon, kurkumę, goździki, kolendrę i imbir. Wymieszać i smażyć kilka minut.

2) Dodać pomidory, wywar, dynię, batat, seler naciowy, marchewkę, rzepę i fasolę. Doprawić pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić warzywa15–20 minut, aż lekko zmiękną.

3) Dodać cukinię, cieciorkę i resztę czosnku. Gotować jeszcze 15 minut, aż warzywa będą miękkie.

4) Włożyć kuskus i rodzynki do dużej miski. Zalać 150 ml wrzątku i wymieszać. Odstawić na 5 minut.

5) Kiedy warzywa będą już uduszone, nalać z rondla 500 ml gorącego sosu do kuskusu. Przykryć i odstawić jeszcze na 10 minut. Przykryć rondel z warzywami i zdjąć z ognia.

Odstawić i trzymać w cieple.

6) Przygotować sos harissa. Nalać 175 ml gorącego wywaru do małej miski i dodać kmin rzymski, posiekaną kolendrę oraz sok z cytryny. Wymieszać i doprawić sosem chili.

7) Spulchnić kuskus widelcem i wyłożyć go na półmisek lub do dużej miski. Posypać cynamonem i skropić wodą z kwiatów pomarańczy.

8) Nałożyć trochę warzyw na kuskus, a resztę podać osobno. Pikantny sos harissa podać w sosjerce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 315 kcal, 10 g białka, 6 g tłuszczów w tym 1 g NKT, 0 mg cholesterolu, 57 g węglowodanów w tym 22 g cukrów, 6 g błonnika, 146 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock