



Marokański kuskus z warzywami

22 stycznia 2013

Czasami zamiast ryżu, makaronu lub jeszcze bardziej popularnych ziemniaczków, można dla odmiany przygotować kuskus z orientalnymi przyprawami i cieciorą. Sprawdza się na ciepło jako, na przykład, dodatek do ryby i na zimno, jako sałatka. Lista potrzebnych przypraw jest dość długa, ale bez nich kuskus nie będzie marokański!

Składniki na 4 porcje:

- 1 łyżeczka sproszkowanego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka startego na tarce imbiru
- 1/2 łyżeczki sproszkowanych goździków
- 1/2 łyżeczki kardamonu
- 1/2 łyżeczki nasion kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 czerwona papryka (lub po pół czerwonej i zielonej)
- 1 cukinia, pokrojona w ćwiartki
- 1/2 szklanki rodzynek
- 1 puszka ciecior
- 1 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy
- 1 1/2 szklanki kuskusu
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

1. W moździerzu lub w młynku mielimy wszystkie suche przyprawy. Paprykę kroimy w kostkę, cukinię kroimy najpierw wzdłuż na cztery części, a następnie siekamy. Pokrojona papryka i cukinia powinny mieć podobną wielkość.
2. Stawiamy dużą, wysoką patelnię na średni ogień i wsypujemy na nią zmielone przyprawy. Prażymy je przez 2-3 minuty aż zaczną wydzielać zapach.
3. Do przypraw wlewamy oliwę i dodajemy posiekaną w kostkę cebulę oraz starty imbir. Dusimy cebulę do miękkości.
4. Dodajemy paprykę i cukinię i dusimy przez około 10 minut. Warzywa powinny się poddusić, ale pozostać al dente.
5. Dodajemy rodzynek i cieciorę i całość mieszamy.
6. Zalewamy patelnię bulionem i sokiem pomarańczowym, zwiększamy ogień i doprowadzamy do wrzenia. Następnie dodajemy kuskus, mieszamy i zdejmujemy patelnię z ognia. Przykrywamy patelnię pokrywką i czekamy przez 5 minut.
7. Po tym czasie rozdrabniamy kuskus widelcem tak, żeby był sypki. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Posypujemy posiekana natką pietruszki. Podajemy na ciepło lub w temperaturze pokojowej.