elGourmet

Cuscús de Fez de 7 Verduras

Ingredientes

Tomates: 2
Sal: A gusto
Aceite de oliva virgen: A gusto
Cilantro: 1 Manojo
Hebras de azafrán: 8 Unidades
Cordero: 1 k
Pimienta Negra: 1 cdita.
Garbanzos: 200 g
Perejil: 1 Manojo
Cuscús: 750 g
Pimienta: A gusto
Cebolla: 1 Unidad
Pimiento rojo: 1 Unidad
Cúrcuma: 1 cda
Calabacín: 1 Unidad
Calabaza: 250 g
Mantequilla sin sal: 2 cdas
Pasas de Uva: 30 g
Zanahoria: 1 Unidad
Canela: 2 Ramas

Preparación de la Receta

- Mezclar el cuscús con 150 ml de agua caliente para lograr que se humedezca.
- En una olla, incorporar los garbanzos, la *calabaza*, el *pimiento*, el *calabacín*, la *cebolla* y los tomates, todos cortados en trozos.
- Agregar la *cúrcuma*, las ramas de canela y el *azafrán* (diluido en un poco de agua caliente).
- *Sazonar* el *cordero* troceado con sal y pimienta, bañar con un chorrito de aceite de oliva e incorporarlo a la olla.
- Esparcir por encima el *perejil* y el *cilantro* picado
- Cubrir con agua y esperar a que hierva.
- Colocar la "cuscusera" con el cuscús encima de la olla, tapar y dejar cocinar por 15 minutos.
- Mientras tanto, dejar las pasas de uva en remojo también durante 15 minutos.
- Retirar el cuscús, traspasarlo a un tazón y mezclar bien.
- Volver a verter el cuscús en la "cuscusera" y cocinar otros 4 minutos con la tapa puesta.
- Mezclar el cuscús con la *mantequilla*, servir en un "Tajín" (recipiente de barro) y colocar por encima las verduras cocidas, la carne de *cordero*, las pasas remojadas y los garbanzos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/cuscus-de-fez-de-7-verduras