

Couscous de verduras, garbanzos y carne:

Ingredientes:

- 1Kg Sémola de couscous, mantequilla (opcional), 1Kg carne (ternera, cordero, pollo...), 1/2Kg zanahorias (troceado), 1/2Kg nabos (troceado), 1/2Kg calabaza (troceado), 1/2Kg calabacín (troceado), 2 tomates (troceado) y 2 cebollas (troceado)
- 1/2 litro de agua, 1 frasco de garbanzos, pimienta negra, jengibre, azafrán, perejil, cilantro, sal y aceite de oliva

Preparación del couscous (proporciones agua/cantidad couscous/tiempo cocción: seguir las indicaciones del envase):

- En una cazuela ponemos agua a razón de la cantidad de couscous que queremos cocinar (aprox 1/4 de litro de agua por cada 250g de couscous)
- Se añade sal y aceite y se lleva a ebullición. Se retira del fuego y se agrega la sémola de couscous removiendo suavemente. Se deja reposar 2 min. Se añade la mantequilla(opcional) y se coloca de nuevo a fuego lento 2-3 min más. El couscous ya está listo. Reservar



Preparación de las hortalizas y carne:

- Ponemos la cebolla y la carne troceada a sofreír (con un poco de aceite), posteriormente añadimos 1/2 litro de agua, las especias y dejamos hervir hasta que la carne esté tierna
- Incorporamos al guiso las zanahorias, nabos, tomate, perejil y cilantro y cuando lleven hirviendo unos 10/15 min. aprox. añadimos la calabaza, el calabacín y los garbanzos y seguimos cocinando hasta que el conjunto esté tierno
- Podemos servir en un plato con el couscous y sobre él las hortalizas, o bien toda la mezcla junta
- En ocasiones éste plato se puede servir con harissa

Notas:

- Esta receta es muy equilibrada ya que nos aporta hidratos de carbono, vitaminas y proteínas
- Se puede cocinar de varias formas. También podemos cocinarlo al vapor o incorporarlo al guiso con las hortalizas
- La harissa es una salsa picante (ingrediente muy comun en la gastronomía magrebí o la de Oriente Medio)