

Maria Fanizza **COUS COUS MAROCCHINO**

Condimento con carne e verdure per couscous marocchino

Tempo di cottura 5 ore e mezza (oltre la cottura del couscous che avverrà a parte).

Ingredienti per 15 persone:

1,500 kg cipolle
1 peperoncino piccante
1 cucchiaio scarso di paprica
4 carote grosse intere
4 kg di
capretto
1 kg di ceci già ammollati
1 cavolo cappuccio intero
60 g di coriandolo fresco tritato
4 zucchine genovesi
sale e pepe q.b.

Far rosolare a lungo (più di mezz'ora) le cipolle affettate finemente in olio abbondante, un po' di sale e due cucchi di coriandolo.

Lavare il capretto tagliato a pezzi (in Marocco utilizzano la carne di pecora) in acqua e sale, sistemarlo sulle cipolle e far cuocere a fuoco lento con un peperoncino piccante e un cucchiaio scarso di paprica. Togliere il capretto a mezza cottura (sarà passata circa un'ora e mezza da quando abbiamo cominciato a rosolare le cipolle), lasciando qualche pezzo con l'osso.

Aggiungere le carote intere, dopo circa 20 minuti aggiungere i ceci. A metà cottura dei ceci (saranno passati altri 20 minuti), aggiungere il cavolo cappuccio intero e, dopo 5 minuti, rimettere il capretto nella pentola, coprire di acqua e salare con sale sciolto in acqua.

Aggiungere pepe e il rimanente coriandolo e cuocere per altre 2 ore e mezza. Infine aggiungere 4 zucchine genovesi intere e cuocere ancora mezz'ora.

▣ **DORO WAT (Pollo piccante)**

Ingredienti per 6 persone:

1,5 kg di pollo
2 cipolle affettate
2 spicchi d'aglio schiacciati
2 cucchi di succo di limone
sale
2 cucchi di zenzero
1/2 cucchiaio di cardamomo
qualche pizzico di noce moscata
50 g di burro
100 g di vino bianco secco
50 g di salsa berbera (vedi ricetta sotto)
2 cucchi di paprika

4 uova sode

Tagliare il pollo in piccole porzioni e asciugare delicatamente. Mescolare la cipolla, l'aglio, il succo di limone, il sale, lo zenzero, il cardamomo, la noce moscata e il burro in una padella antiaderente.

tenere sul fuoco basso per due o tre minuti. Unire l'acqua, il vino, la salsa berbera e la paprika. Cuocere per altri quattro o cinque minuti, o fino a che la salsa sia diventata cremosa. A questo punto aggiungere i pezzetti di pollo. Coprite e cuocete per 15 minuti. Forate le uova con una forchetta e unitele al pollo. Cuocere per circa 15 minuti o fino a che il pollo sia tenero.

▣ HARIRA

Ingredienti:

1 petto di pollo diviso a metà'
1 litro di brodo di pollo
1 litro di acqua
250 g di passata di pomodoro
1/4 di cucchiaino di zafferano sbriciolato
2 cipolle medie tritate finemente
500 g di di ceci lessati
200 g di fagioli lessati
150 g di riso integrale a grani lunghi
150 g di lenticchie
50 g di coriandolo fresco tritato finemente
50 g di prezzemolo tritato

In una pentola pesante fate bollire lentamente il pollo nel brodo e nell'acqua (ci vogliono circa 20 minuti), fino a quando il pollo risulta ben cotto. Scolate la carne e appoggiatela su un tagliere.

Nell'acqua di cottura versate i pomodori, lo zafferano, le cipolle, i ceci, il riso e le lenticchie e lasciate ancora sobbollire, con il coperchio, per circa 30 minuti, o fino a quando le lenticchie saranno morbide.

Pulite e tagliate a pezzetti il pollo, poi tuffatelo nella zuppa. Salate e pepate. Prima di consumare la pietanza fatela riposare almeno qualche ora (sarebbe meglio tenerla due o tre giorni in frigorifero).