
Marokańska tagine z cous-cous

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3481 razy.

Ta potrawa ma przerazajaca dluga liste skladnikow, ale samo przygotowanie jest bardzo proste.

Skladniki:

2 lyzki oliwy

2 srednie cebule, pokrojone w plasterki

1 czerwona papryka, pokrojona w paseczki

2 zabki czosnku, obrane

1 lyzeczka turmeric

1 lyzeczka swiezego utartego imbiru (ginger)

1/2 lyzeczki cynamomu

1/2 lyzeczki soli

1/4 lyzeczki cayenne

1/4 lyzeczki szfranu

4 srednie marchewki, pokrojone w 2cm kawalki

1 kg squash (Stanislawski tłumaczy to jako dynia, ale u nas squash to zolte warzywo z rodziny cukinii, troche wyglada jak spodek latajacy, jakies 3-7cm srednicy. Twardsze i jedrniesze niz cukinia. Moze mozna dynie? Nie probowalam)

3-4 pomidory obrane i pokrojone w cwiartki (przepis zada pomidorow w puszce, wiec jesli swieze mozna dodac troche wody (1/4 szklanki) lub soku pomidorowego)

1 szklanka bulionu z jarzyn (z kostki)

2 srednie cukinie w grubych plasterkach

1 szklanka ugotowanych (albo z puszki) garbanzo beans (chickpeas Stanislawski mowi - groch wloski)

1/2 szklanki rodzynek

1/2 szklanki posiekanych migdalow, uprazonych na zloto w piekarniku (posiekane migdaly wysypac cienka warstwa na blache, wlozyc do nagrzanego piekarnika. Zagladac co 2-3 minuty, bo moga sie bardzo latwo spalic. Powinno to przenie zajac jakies 10 minut)

2 szklanki suchego cous cous

Przygotowanie

Rozgrzac olej w duzym rondlu. Dodac cebule i usmazyc na zloto. Dodac papryke, czosnek, turmeric, imbir, cynamon, sol, cayenne i szafran i mieszac przez 1 minute. Dorzucic marchew, squash, pomidory, bulion, i dusic na malym ogniu do miakkosci (20-30 minut). Dorzucic cukinie, groch i rodzynki. Dusic przez 5-10 minut (obadac, czy squash mikki).

W miedzyczasie ugotowac cous-cous wg przepisu na opakowaniu. Zamiast wody mozna uzyc bulionu. Ulozyc cous-cous w ksztalt 'gniazda' na nagrzanym polmisku. W srodek nalozyc lyzka cedzakowa tagine (odsaczyc sos). Odsaczonym sosem polac cous-cous, posypac wszystko migdalami i podac.

Wyglada to szalenie kolorowo.

Powinno miec smak slodkawo (od rodzynek) pikantny (od cayenne) a sos miec zolty kolor od turmericu i szafranu.

Mozna tez podac z ryzem.

From: annas@shell01.ozemail.com.au (ANNA ZUKOWSKI)