
Kuskus tunezyjski

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2297 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 45 min.

500 g kuskusu (przepis w "ogolne").

Bulion:

1,5 kg ryb morskich,

1 glowa rybia,

2 glowki obranego czosnku,

2 cebule,

2 dojrzale pomidory,

2 pory,

bouquet garni (tymianek, zielonoz pietruszka, lisc laurowy),

2-3 gwiazdki anyzku,

szczypta szafranu,

1 lyzeczka harissy (przepis w rozdziale "ogolne"),

1 lyzeczka oliwy,

sol.

Kulki rybne:

300 g filetow z dorsza,

2 jaja,

4 obrane i zmiadzone zabki czosnku,

3 lyzki oliwy,

sol, pieprz,

3 lyzki maki i tylez grysiku do panierowania.

1. Glowe ryby oraz pokrojona w plastyry cebule podsmażyc w pojemnym rondlu na 1

lyzeczce oliwy przez 5 min. Zalac 2 l wody, zagotowac, dodac bouquet garni i

gotowac ok. 15 min. Dodac sprawione i osolone ryby, doprawic szafranem i

anyzkiem. Zagotowac i gotowac na srednim ogniu.

2. Filety zmiksowac, polaczyc z czosnkiem, osolic, doprawic pieprzem i wymieszac. Wbic 1 jajo, dolac oliwe, wymieszac ponownie, nastepnie z masy tej

formowac kulki wielkosci orzecha włoskiego.

3. Panierowac je w mace, jaju i grysiku. Smazyc ze wszystkich stron na zloty

kolor na reszcie oliwy, odstawic w cieple miejsce.

4. Po 20 min gotowania ostrożnie wyjąć ryby z bulionu, obrac je z ości i trzymać w ciepłe. Bulion przecedzić, dodać do niego resztę jarzyn i gotować

przez 20 min.

5. Kuskus ugotować na parze. Harisse rozcieńczyć kilkoma łyżkami bulionu.

6. Ugotowany kuskus ułożyć w formie kopca w głębokim polmisku, na wierzchu umieścić wyfiletowane ryby, usmażone kulki rybne oraz ugotowane jarzyny.

Skropić odrobina bulionu z harissa i podawać. Osobno podać bulion.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 10 "Kuchnia marokańska", strona 42.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)