

Cous cous marocan cu legume

written by Andreea



Cous cous marocan cu legume cu multe arome orientale, legume coapte, stafide, caise uscate si fistic. Si coriandru si menta proaspata.

Cous cous este un produs foarte renumit in bucataria orientala. Este precum painea noastra si nu poate lipsi de pe mesele imbelsugate. Este foarte versatile intrucat imprumuta multe din aromele condimentelor si se poate combina atat cu legume, carne, fructe uscate sau chiar migdale sau fistic. Insa nu gresiti nici daca la final presarati si niste boabe de rodie proaspata.

Atat de multe arome contine acest cous cous incat totul devine o simfonie la prima degustare. Acum multi ani am pregatit acasa cous cous marocan si mi-a placut tare mult, insa de-a lungul timpului nu l-am inclus foarte des in meniul nostru pentru ca nu il gaseam peste tot in magazine.

Acum, pentru ca il gasesc mereu la prietenii mei de la Baneasa, il pregatesc cat pot de des si nu ma satur niciodata de el, caci il combin cu diferite legume, condimente sau fructe uscate.



Cous cous marocan cu legume

Varianta mea preferata este cu legume coapte, fistic, coriandru proaspat si menta proaspata. Stiu, o sa strambati din nas cand o sa auziti ca am pus si coriandru proaspat in cous cous, dar va asigur ca se potriveste foarte bine aici! Daca totusi nu suferiti aceasta planta, atunci puteti pune

niste patrunjel proaspat, sau nu mai puneti altceva

Pe blog am o reteta foarte foarte veche de cous cous cu pui si mazare, sau mai vedeti o varianta rapida si in postarea cu Mezze.

Va rog totusi, nu incurcati cous cous cu cuscus-ul perlat, caci sunt doua lucruri total diferite! :). Aveti aici pe blog si o reteta de cus cus cu verdeturi.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ **Ingrediente:**

- 200 g cous cous Baneasa
- 400 ml apa fierbinte
- 2 linguri stafide
- 5 caise uscate
- 1 lingurita sare
- $\frac{1}{2}$ lingurita turmeric
- $\frac{1}{2}$ lingurita coriandru macinat
- $\frac{1}{2}$ lingurita condiment Ras el Hanout
- 1 lingura ulei de masline
- **Pentru legume:**
- 1 vanata medie
- 1 morcov
- 1 ardei gras rosu
- 2 catei usturoi
- 1 lingurita condiment Ras el Hanout
- 2 linguri ulei masline
- Sare si piper
- Sucul si coaja rasa de la 1 lamaie
- **Pentru topping:**
- 50 g fistic
- 10-15 frunze menta proaspata
- 7-8 frunze coriandru proaspat



Cous cous marocan cu legume

Pregatiti legumele: incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Tocati bucatele mici vanata, morcovul, si ardeiul gras. Puneti toate legumele intr-un bol impreuna cu usturoiul tocat, Ras el Hanout, sare, piper si ulei de masline. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 15-20 de minute pana ce legumele sunt coapte.



Cous cous marocan cu legume

Intre timp pregatiti cous cous: intr-un bol rezistent la temperaturi inalte puneti cous cous impreuna cu stafidele, caisele uscate tocate bucati mici, turmericul, coriandru, Ras el Hanout , uleiul de masline si sarea.



Amestecati totul bine, apoi turnati peste apa fierbinte. Amestecati din nou cu o lingura, acoperiti cu un capac sau o farfurie si lasati deoparte pentru 10-15 minute. In acest timp, cous cous se va rehidrata si isi va dubla volumul.



Pregatiti cous cous: ridicati capacul sau farfuria de pe bolul cu cous cous. Cu ajutorul unei furculite amestecati usor cous cous pentru a il afana si a-l face sa devina usor si pufos.



Puneti cous cous-ul intr-un bol incapator. Peste el puneti legumele coapte impreuna cu coaja de lamaie, si sucul de lamaie. Gustati si potriviti de sare, piper sau alte condimente.



La final puneti fisticul tocat, garnisiti cu menta proaspata si coriandru proaspat.



Cous cous marocan cu legume

Puteti servi asa cum este sau alaturi de preparate cu carne si sos sau alte legume.



Este excelent ca garnitura, insa il puteti consuma exact asa cum este.



Cous cous marocan cu legume

A doua zi il puteti reincalzi, insa menta si patrunjelul nu mai rezista atat de bine caci nu mai sunt proaspete.



Cous cous marocan cu legume

Cel mai bine il consumati in ziua prepararii.



Enjoy!