

AMANIDA DE CIGRONS I CUSCÚS

6 persones	<u>Ingredients per l'amanida</u>
250 grs	cigrons ja cuits
1	pastanaga tallada en juliana
1	carbassó petit tallat en juliana
1	ceba tallada a làmines
2 grans	all laminats
4	albercocs secs (orejones)
500 ml	brou de verdures
	mantega
	oli
	orenga
	sal, pebre negre en pols
	<u>Ingredients pel cuscús</u>
300 grs	cuscús
300 ml	aigua
una mica	mantega

Elaboració:

Preparar les verdures

- Rentar i tallar les verdures en juliana.
- Coure les verdures al wok (o en una cassola i els albercocs secs fins que siguin cuites.
- Un cop cuites amanir-les amb orenga i salpebrar.
- Afegir-hi els cigrons ja cuits i el brou de verdures. Deixar-ho coure 5 minuts i retirar del foc.
- Finalment hi incorporem el cuscús que haurem anat preparant mentrestant.
- Es pot servir calent o tebi.

Preparar el cuscús

Nota: Hem de posar el mateix pes d'aigua que de sémola de cuscús.

- Posar l'aigua a bullir.
- Quan arrancar el bull hi posem una mica de sal.
- Quan bulli bé hi tirem el cuscús. No s'ha de remenar, només un parell de voltes amb una espàtula.
- Apagar el foc i deixar-lo reposar entre 5 -7 minuts. **Nota:** Consultar el que digui l'etiqueta del fabricant.
- Traspasar el cuscús a un bol de vidre.
- Hi afegim uns daus de mantega (no molta).
- Anar remenant suaument amb 2 forquilles cavalcant les puntes (imitant uns dits) fins que el gra ens quedi separat.
- Si el volem fred, quan a sigui fred, caldrà tornar a separar el grans amb dues forquilles.