

CUSCUS

Nota: En aquesta recepta coem la carn directament a la cassola el dia que fem el cuscús.

	<u>Cocció de la cuixa de be</u>		<u>Ras el Hanout (barreja d'espècies)</u> Si son en gra les haurem de posar dins d'una bossa de cotò de malla tupida
1	cuixa de be jove També pot ser jarret, peixet, tapa plana,..	2 cullerades	comí en pols
	oli	1 culleradeta	cardamon en pols
	mel	2 cullerades	gingebre en pols
	barreja d'espècies "Ras el Hanout"	2 cullerades	cúrcuma en pols
1	ceba blanca	2 cullerades	cilandre en pols
2	tomàquet madur	2 cullerades	pebre negre en pols
	<u>ceba confitada</u>	1 culleradeta	clau d'olor en pols
2	ceba blanca	1 culleradeta	nou moscada en pols
	mel	1 culleradeta	canyella en pols
una branca	canyella	1 culleradeta	pebre vermell dolç en pols
	<u>Pebrots escalivats</u>		<u>Altres ingredients</u>
1	pebrot vermell		panses de Màlaga (o de Corint)
	pebrot verd		<u>cuscús</u>
	<u>Brou de pollastre i verdures</u>	70 grs/persona	cuscús
3/4	carbassó	mateix pes	aigua
2	pastanaga	un pessic	sal
1	naps	7 grs/70 grs cuscús	mantega a temperatura ambient
	cigrons cuits		
1/2-3/4 litre	UN BRICK de CALDO DE POLLASTRE		

Elaboració

- El dia abans posem a macerar les panses en aigua freda junt amb una branca de canyella durant 24 hores. RESERVAR

Ceba confitada

- Tallem ceba blanca en juliana i la confitem a foc baix en un cassó amb oli, una mica de mel i una branca de canyella
- Quan ja estigui confitada hi afegim les panses macerades el dia abans, un cop escorregudes
- Barrejar i deixar coure uns 2 minuts més i RESERVAR.

Pebrots escalivats

- A part escalivem els pebrots al forn
- Netejar i RESERVAR

Cocció de la cuixa de bè

- Escaldar els tomàquets, treure la pell i llavors i picar.
- Tallar la ceba blanca en juliana.

- Trossejar la cuixa en talls més aviat grossos, salar i untar-la amb oli, mel i una mica de la barreja d'espècies i deixar-la macerar en fred durant 1:30 hores.
- Posem oli a la cassola i quan sigui ben calent segellem els talls de carn.
- Baixar a foc baix i afegir-hi ceba i el tomàquet picat. Ho deixem coure 3-4 minuts.
- Hi afegim una part dels pebrots escalivats tallats finets.
- Hi posem 2 cullerades d'espècies i uns 750 ml de caldo de pollastre.
- Ho deixem coure tapat a foc baix durant 40 minuts.
- Mentre es cou la carn tallar les verdures a daus grossos.
- Quan la carn ja porti 45 minuts coent a foc baix hi posem les verdures i ho deixem coure 20 minuts més tapat:

Nota: Si les verdures tenen punts de cocció molt diferenciats anar esglaonant la cocció posant-les per etapes.

Emplatar

- Posem cuscús al plat
 - Al mig del cuscús hiposem la carn esfilagarsada i sense os.
 - Al voltant del cuscús hi anem posant les verdures més petites traient-les amb la pala escorredora.
 - Pel damunt del cuscús les verdures tallades més grans.
 - Afegim els cigrons prèviament cuits i escalfats
- Nota:** Una part dels cigrons (la meitat) es pot caramel·litzar en un cassó amb aigua i sucre abundant fins que agafin un color torrat, després es tornem a ajuntar amb l'altra meitat.
- Nota:** Aquest cigrons prèviament cuits es poden afegir directament al plat o al caldo abans d'acabar la cocció
- Finalment hi posem els pebrots escalivats, la ceba confitada i les panses que tenim reservades, prèviament escalfades una miqueta.
 - i finalment ho reguem amb un cullerot del caldo

Nota: Per millorar la presentació es pot fer un motllo toroidal gran perquè no es dispersi els cuscús i sense treure l'aro posar les verdures petites al voltant, un cop posades treure l'aro

COCCIÓ del cuscús: Mentrestant es va fent la carn prepararem la cocció del cuscús

El podem coure'l de 2 maneres:

Bullit : Hi hem de posar el mateix pes d'aigua que de sémola de cuscús

- Posar l'aigua a bullir, a l'arrancar el bull hi tirem una mica de sal.
- Quan ja bull hi tirem el cuscús i remenat suaument amb una espàtula (el MÍNIM POSSIBLE, no s'ha de remenar)
- Tancar el foc i deixar-lo reposar entre 5 -7 minuts (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 fer fred per a una amanida, quan a sigui fred, caldrà tornar a separar el grans amb dues forquilles.

Al vapor: Hi hem de posar el mateix pes d'aigua que de sémola de cuscús

- Posem aigua a bullir a l'olla vaporitzadora.
- Col·locar el cuscús sec en un bol de vidre, tirar-hi un raig d'oli i remenar-lo amb els dits oberts.
- A continuació hi posem l'aigua freda per hidratar-lo i ho remenem amb els dits oberts. Deixar-ho hidratar 3 minuts fins que absorbeix l'aigua.
- Col·locar un paper d'alumini (doble) al voltant de les vores de l'olla perquè segelli millor i no es perdi vapor
- Passem el cuscús al recipient foradat de l'olla vaporitzadora (si els forats son massa grans l'haurem de forrar amb un drap de cuina net per evitar que s'escapi el cuscús).
- Tapar i coure el cuscús al vapor durant 10 minuts.
- Traslladem el cuscús altre cop al bol de vidre.
- Hi afegim uns daus de mantega a temperatura ambient (10 grs de mantega per cada 100 grs de cuscús) i ho anem remenant amb dues forquilles cavalcant les puntes (imitant uns dits) fins que ens quedi separat.
- Tornem el cuscús al recipient foradat de l'olla vaporitzadora i coure'l al vapor durant 10 minuts més.
- El tornem al bol de vidre i el remenem suaument amb 2 forquilles cavalcant les puntes (imitant uns dits) fins que el gra ens quedi separat.