

## Taller de Cocina Marroquí

Recetas del 14 de Febrero de 2009

### CUSCÚS

#### Ingredientes (para 15 personas)

1 kg de cuscús  
1 kg de ternera (cordero o pollo) con un trozo de hueso para que de más sabor al caldo  
1 kg de cebollas  
3 dientes de ajo  
1 trozo de calabaza (una raja)  
2 ó 3 calabacines (según el tamaño)  
1 col pequeña  
1 kg de zanahorias  
Un tarro de medio kilo de garbanzos cocidos  
Un manojo de perejil grande  
Una pastilla de caldo de carne  
Azafrán en hebras  
Ras al-hanut  
Mantequilla  
Canela  
Azúcar  
Sal

#### Preparación del cuscús

Se pone todo el cuscús en un bol y se enjuaga con agua fría, se escurre el agua y se deja mojado en el bol unos minutos. Mientras se pone al fuego una cuscusera con agua hasta 2 dedos por encima de la mitad. Se remueve el cuscús con las manos, para que se esponje y no haga grumos, y se echa poco a poco en el recipiente de cocción sobre la olla con agua que ya estará hirviendo. Cuando hayamos cubierto el fondo de este recipiente con el cuscús, se añade por encima un chorrito de aceite (como 1 cucharada grande) y se sigue poniendo cuscús encima hasta llenar todo el recipiente. Se deja cocer hasta que se vea salir el vapor de agua por encima del cuscús. Se saca el cuscús, vertiéndolo en un bol grande, donde se pueda remover bien. Se le pone encima una cucharada de mantequilla o margarina y se va revolviendo para que quede suelto.

#### Preparación de la carne

Se trocea la ternera en cubos medianos. Se pica fina una cebolla y 2/3 del manojo de perejil. Se cortan los tres dientes de ajo en rodajas finas.

En una olla express se pone un fondo de aceite, como medio dedo (1 cm. de altura), la carne troceada con sal por encima y pone al fuego, removiéndolos de vez en cuando para que se hagan por todos lados; se añade la cebolla y perejil picados, el ajo en rodajas, 5-6 hebras de azafrán, una cucharadita de ras al-hanut y otra de canela. Se cierra la olla exprés y se deja cocer ½ hora a fuego medio (1/4 de hora en olla rápida), tras lo cual se añadirán las verduras como se indica en la siguiente sección .

#### Preparación de las verduras

Se enjuagan y pelan las zanahorias; se cortan por la mitad, y cada mitad en tiras longitudinales para que queden trozos alargados de una longitud igual a media zanahoria. Los calabacines, sin pelar, se enjuagan y se cortan igual que las zanahorias pero en tiras más anchas. Se pela la calabaza y se corta en dados grandes. Se dejan estas verduras en un bol.

Se le quitan a la col las hojas de fuera y se corta en 4 partes.

Se abre la olla de la carne, se echan todas las zanahorias y se vuelve a cerrar para que cuezan unos 10 minutos, y que se ablanden un poco. Se vuelve abrir para meter el resto de las verduras (calabaza, calabacín y col). Se cierra la olla, se deja cocer durante 15 minutos a fuego medio y se aparta.

#### Preparación de los garbanzos

Se cortan las cebollas restantes en gajos o en juliana. Se ponen en una cacerola grande con un buen chorro de aceite por encima (como tres cucharadas grandes, por lo menos), una pastilla de caldo de carne deshecha con los dedos y un poco de sal. Se cocina a fuego fuerte para que se vaya haciendo. Cuando está blanda se le añade el perejil restante picado fino y revuelve con la cebolla. Después de 3-4 minutos se añade una cucharadita pequeña de ras al-hanut, otra de canela y las hebras de azafrán. Se revuelve y se tapa dejando que se haga durante unos 2 minutos, se le añade un vaso de agua y se revuelve de vez en cuando. Cuando la cebolla esté dorada, se le echan los garbanzos cocidos, una cucharadita de canela y una cucharada grande de azúcar. Se deja que cueza todo con la cacerola tapada, removiendo de vez en cuando. Se apaga el fuego cuando se consuma el agua y se vea bien dorada la cebolla, pero sin que llegue a quemarse.

#### Presentación

En una fuente redonda plana y grande (o una paellera), se pone primero el cuscús, deshaciendo las bolitas con las manos. Es importante que quede suelto. Se echa un poco de caldo de la olla por encima con un colador, se revuelve con una cuchara de madera y se aplana.

Encima del cuscús se ponen los trozos de calabaza formando un pequeño círculo central y se dibujan hacia los bordes radios con trozos de calabacín y de zanahoria intercalados.

En el centro, dentro del círculo señalado por la calabaza, se ponen los trozos de carne hasta donde quepa, el resto se queda en la olla para reponer al ir sirviendo. Alrededor y tapando la carne, se ponen los trozos de col, que quedan más altos, haciendo como un hueco en medio que se llena con los garbanzos y la cebolla de la cacerola, hasta que se llene. El resto de caldo se cuele para ir añadiendo, según se sirve. Igual, con las verduras que sobran después de adornar la fuente.

(ver vídeo)