

Cuscus di Verdure

Ingredienti per 6 persone:

- Ceci secchi 200 gr
- Cuscus precotto 300 gr
- Peperone verde 1
- Zucchine 2
- Carote 2
- Verza 500 gr
- Cipolla grossa 1
- Scalogno 1
- Polpa di pomodoro 1 scatola piccola
- Prezzemolo tritato 2 cucchiai abbondanti
- Cumino in polvere 1 cucchiaino abbondante
- Curcuma (o zafferano) 1 cucchiaino
- Alloro 2 foglie
- Menta alcune foglie
- **Ras El Hanout** 2 cucchiaini
- Pepe di Caienna a piacere
- Noci 9
- Olio d'oliva 2 cucchiaini
- Sale, pepe.



La sera prima mettete a mollo i ceci in acqua fredda con un pizzico di bicarbonato.

La mattina successiva lessateli a fuoco medio in abbondante acqua fredda, con 1-2 foglie d'alloro, finché siano teneri (almeno 1-2 ore).

Affettate cipolla e scalogno e fateli appassire in una casseruola con un cucchiaino d'olio d'oliva. Aggiungete la verza affettata finemente, le foglie d'alloro, la polpa di pomodoro, le carote a pezzettoni, il **Ras El Hanout** e il pepe di Caienna.

Dopo 10 minuti aggiungete le zucchine e il peperone verde tagliati a pezzettoni, il cumino, la menta, la curcuma (o lo zafferano). Abbassate la fiamma e cuocete coperto per 10 minuti. Aggiungete i ceci già lessati e, dopo 2-3 minuti, il prezzemolo tritato e aggiustate di sale e pepe. Fate cuocere a fuoco dolce per altri 10-20 minuti. Mettete il Cuscus precotto in una zuppiera, aggiungete un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, mescolate con una forchetta e lasciate riposare 5-10 minuti.

Intanto portate a bollire in una casseruola 400 ml d'acqua con un pizzico di sale e 1-2 mestoli del liquido delle verdure filtrato (il volume del liquido dovrà essere in tutto circa il doppio del peso del cuscus); togliete dal fuoco e versatelo sul cuscus, mescolando con un cucchiaino di legno; coprite e lasciate riposare 15 minuti, durante i quali il cuscus dovrà assorbire tutta l'acqua e gonfiarsi.

A questo punto separate i granelli di Cuscus con l'aiuto di una forchetta (meglio di legno) ed eliminate eventuali grumi. Sistematelo infine in un piatto da portata assieme alle verdure, cosparso dei gherigli di noce, e servite caldo.

Il **Ras El Hanout** è una miscela di spezie di origine Nord Africana ormai facilmente reperibile anche nei nostri supermercati, che assicura un profumo particolare al cuscus. La presente ricetta è decisamente piccante: se non è di vostro gradimento eliminate il pepe di Caienna e riducete il Ras El Hanout. Le proporzioni delle varie verdure possono essere variate a seconda dei propri gusti senza problemi.