בישולים

קוסקוס ביתי +מרק

רכיבים

- קילוגרם קוסקוס בינוני 350 גר אסם (סולת או קוסקוס אסם)
- כף מלח ופלפל שחור
- 2/1 1/2 כוסות מים
- גזר חתוכים לשניים
- קישוא חתוכים לשניים
- 2/1 1/2 כרוב פרוס
- נתחי דלעת
- תפוח אדמה חצויים
- גבעולים סלרי
- כוסות גרגירי חומוס שהושרו במשך הלילה
- בצל גדול פרוס לחצאי טבעות
- קילוגרם בשר בקר מס' 4 חתוך לחתיכות גדולות (או כל בשר שאתם מעדיפים)
- כפית מלח ופלפל שחור
- כפית פלפל שחור
- כפית פלפל שחור לבן
- 2/1 1/2 כפית כורכום
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפות רסק עגבניות לא חובה

הכנה

1. במקום להכין את גרגירי הקוסקוס אפשר לקנות קוסקוס בינוני בשקית של אסם ולהכין לפי הוראות היצרן.
2. למלא כמחצית הסיר של הקוסקוס מים, שירתחו בינתיים, או לחילופין לבשל את הקוסקוס על מרק הירקות.
3. לשפוך לקערה גדולה קילו סולת, לפזר מעל כף מלח ולהתיז מעט מים, כדי שהאבק של הסולת יתפזר.
4. לשפוך בהדרגה כוס מים ולערבב עם המיקסר היטב, לתת לתערובת מנוחה קצרה של כמה דקות כדי שתתייבש מעט, ושוב לערבב עם המיקסר (אם זה רטוב מדי להוסיף מעט קמח).
5. להוסיף עוד כוס מים, או פחות, בהדרגה ולערבב עם המיקסר לתת לתערובת לנוח שוב כמה דקות, כדי שתתייבש מעט, ושוב לערבב עם המיקסר עד שאין כמעט גושים.
6. להניח את הקוסקוס במסננת ואת המסננת להרכיב על סיר המים, או מרק הירקות של הקוסקוס, ולתת להתבשל באדים 45 דקות עד שהקוסקוס יבש.
7. להרים את המסננת להפוך על מגש או קערה גדולה, יוצא עגול כמו פשטידה, לשפוך מעל 3 כוסות מים מהברז, ולפורר עם תחתית של כוס, או בדרך אחרת.
8. אחרי שמפוררים ומערבבים, להוסיף עוד כחצי כוס מים, לערבב ולהניח בצד שיתקרר. לאחר שהתקרר להוסיף חצי כוס שמן לערבב להחזיר למסננת מעל הסיר ל- 30 דקות נוספות.
9. להפוך על מגש ולפורר.
10. לחתוך את הירקות לחתיכות גדולות.
11. לטגן את הבצל עד שהוא מזהיב. להוסיף את הבשר ולערבב כל הזמן עד שינוי הצבע.
12. להוסיף את החומוס (ניתן להמיר ב-1 קופסת שימורים של חומוס. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) ולערבב להוסיף כ- 3 כוסות מים ולבשל כ- 30 דקות, להוסיף מים חמים שימלאו את הסיר עד מחציתו.

13. כשמגיעים לרתיחה להוסיף את כל התבלינים ולערבב להוסיף את הירקות ולבשל כ- שעה בערך, אם חסר מים להוסיף.

14. במידה והחומוס מקופסת שימורים, להוסיף יחד עם הירקות.

15. בינתיים לשים את הקוסקוס בקערה גדולה לצקת מעל עם מצקת את המרק של הירקות בהדרגה ולערבב, לא הרבה כדי שלא יהיה רטוב מידי, שיקבל את טעם הירקות ויהיה טעים .

16. אפשר להגיש קוסקוס ומעל ירקות לכל סועד באופן אישי.

180 דקות

8 servings 8