

COUS COUS NORDAFRICANO

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di cous cous,
- 2 cucchiaini di harissa,
- 3 cipolle,
- 800 g di cosciotto di agnello o montone, disossato,
- 450 g di pomodori pelati,
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro,
- 400 g di ceci in scatola,
- 1 pizzico di zafferano,
- 1 pizzico di zenzero,
- 750 g di zucca,
- 3-4 patate,
- 2 uova,
- olio,
- sale.

Tritare finemente le cipolle e farle appassire a fuoco basso con 5 cucchiaini d'olio, mescolando spesso.

Unire la carne tagliata a tocchetti e farla dorare da ogni parte, unire i pomodori frullati, il concentrato e acqua bollente per coprire a filo gli ingredienti.

Salare, aromatizzare con zenzero e con zafferano diluito con acqua, unire l'harissa e cuocere per circa 40 minuti.

Unire i ceci scolati e cuocere per altri 20 minuti.

A parte cuocere separatamente la zucca e le patate a tocchetti (le patate in acqua salata e la zucca a vapore).

Rassodare le uova, preparare il cous cous come previsto (a vapore o facendolo gonfiare nel brodo) e versarvi il sugo, disporvi al centro la carne con i ceci e intorno patate e zucca con le uova tagliate a rondelle.

Servire subito.