



Cuscus alle verdure

[Del 02/01/2009 | Sezione: [Primi piatti](#) | Categoria: [Polente & cuscus](#)]

Ingredienti: per 6 persone: 450 g di cuscus, 500 g di spezzatino di agnello, 2 petti di pollo, 2 cipolle, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 200 g di rape, 400 g di carote, 8 pomodori, 250 g di pastinaca, 1 litro di brodo di pollo, 1 pizzico di zenzero, 450 g di ceci, 1 bastoncino di cannella, 2 zucchine, 50 g di uvetta, 200 g di fagiolini, harissa, sale, pepe nero.

Tagliate l'agnello a cubetti e rosolatelo in una casseruola insieme alla metà dell'olio. Togliete la carne e ripetete l'operazione con il pollo, poi riunite il tutto. Tagliate le verdure a pezzetti, versate l'altra metà dell'olio e soffriggete le cipolle tritate, quindi aggiungete la pastinaca, le carote, le rape e cuocete per 5 minuti con la casseruola coperta. Aggiungete l'agnello, il brodo, i pomodori tagliuzzati, il pollo, lo zenzero, la cannella, il sale e il pepe. Fate bollire e cuocete a fuoco basso per 40 minuti circa. Scolate e spellate i ceci, aggiungeteli alla carne insieme alle zucchine, i fagiolini e l'uvetta. Preparate il cuscus: versatelo formando un cono, quindi ricopritelo con il pollo disossato, lo stufato, le verdure, l'harissa e il liquido di cottura.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]