Hoofdgerechten / Marokko

Marokkaanse Couscous Met Zeven Groenten

Luchtige, met de hand gerolde couscous, tweemaal gestoomd boven een rijk gekruide bouillon van zeven groenten – het middelpunt van de Marokkaanse vrijdaglunch, geserveerd in familiestijl vanaf een grote geglazuurde schaal met een berg groenten opgestapeld op een graankroon.

Tijd 90 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 3 delen Medium couscousgriesmeel
- ☐ 1 delen Witte ui, in vieren gesneden
- ☐ 1 deel Courgette, in de lengte gehalveerd
- ☐ 0,75 delen Tomaten, vers of ingeblikt, in vieren
- ☐ 0,3 delen Ongezouten boter
- ☐ 2 delen Lamsschouder of kip, met been
- ☐ 1 delen Wortelen, geschild en gehalveerd
- ☐ 1 deel Kikkererwten, gekookt of uit blik
- ☐ 0,1 delen Ras el hanout
- ☐ 0,08 delen Zout

Zo maak je het.

01 Leg de stukjes lamsvlees of kip op de bodem van een couscoussier of grote pan met een stoommandje. Voeg de in vieren gesneden ui, tomaten, ras el hanout en zout toe. Bedek met koud water tot 3 cm. Breng aan de kook, schuim het schuim af en laat het vervolgens krachtig koken. De bouillon moet gestaag borrelen; hij kookt het vlees en dient tegelijkertijd als stoomvloeistof voor de couscous. Laat het 30 minuten sudderen voordat u de groenten toevoegt.

02 Doe de droge couscous in een grote kom. Besprenkel licht met koud gezouten water (ongeveer een kwart van het volume van de couscous) en werk het met je vingers in om elk korreltje vochtig te maken zonder te klonteren. Hark de korrels met je vingers uit elkaar totdat ze los en los zijn. Breng het over naar het stoommandje of het couscoussierblad en verdeel het gelijkmatig. Zet de kokende bouillon op de pan zonder de naad af te dichten; de stoom moet vrij door de korrels kunnen stijgen. Stoom onbedekt gedurende 15-20 minuten totdat de korrels opgezwollen zijn en er zichtbare stoom doorheen stroomt.

03 Doe de gestoomde couscous in een grote, brede kom of schaal. Werk snel met je handen (of twee grote vorken) en breek elke klomp uit elkaar - hark, scheid en belucht de korrels totdat ze helemaal los zijn. Voeg de boter in kleine stukjes toe en werk deze goed door, zodat elke korrel bedekt is. Als de korrels droog lijken, bestrooi ze met nog wat gezouten water en hark ze vervolgens weer uit elkaar. Deze beslissende stap is wat donzige couscous onderscheidt van gomachtige couscous – haast je niet.

04 Voeg eerst de wortels toe aan de kokende bouillon; ze hebben de meeste tijd nodig. Voeg na 10 minuten de courgette en kikkererwten toe. Doe tegelijkertijd de beboterde couscous terug in de stoompan en stoom nog een laatste 15-20 minuten. Alle elementen moeten samen eindigen: de couscous is perfect luchtig, de groenten zijn zacht maar vallen niet uit elkaar, de bouillon heeft een diepe smaak. Serveer de couscous in een brede, diepe serveerschaal. Maak een kuiltje in het midden en stapel het vlees en de groenten erin. Schep wat bouillon over alles. Serveer de resterende bouillon in een aparte kom, zodat mensen deze aan tafel kunnen toevoegen.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / moroccan-couscous