ENTEGRAL KUSKUS

Michael Montignac

1 KG İRMİK
1 KG KUZU ETİ (GERDAN, PAÇA, SIRT)
1,2 KG PARÇALANMIŞ TAVUK
4 ŞALGAM
4 KABAK
250 GR KONSERVE NOHUT
500 GR SOĞAN
1 DOLMALIK BİBER
200 GR KURU ÜZÜM
2 DOMATES
1 ÇORBA KAŞIĞI KİMYON
1 TUTAM TARÇIN
1 ÇORBA KAŞIĞI (SİLME) ACI BİBER SALÇASI
1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

İrmiği soğuk suda süzgeçte yıkayın, sonra üzerine biraz tuz serpip ara sıra karıştırarak 30 dakika şişmesini bekleyin. İrmiği geniş bir tepsiye koyarsanız topaklanmasını önlersiniz.
Büyük bir tencerede su kaynatın. Sudan buharlar çıkınca üzerine bir elek, eleğin içinde irmikleri koyun ve 15 dakika buharda pişirin.
Sonra irmikleri alıp tepsiye koyun. Üstlerine bir bardak soğuk su gezdirin ve 15 dakika şişmeye bırakın. İrmikler soğuyunca aynı işlemi yine yapın ve 15 dakika daha buharda pişirin.
Sonra irmikler sıcakken üzerlerine biraz zeytinyağı gezdirip iyice karıştırın.
Tenceredeki suyu boşaltın. Bir tavanın içine zeytinyağı koyun ve kuvvetli ateşte önce kuzu etlerini kızartın, sonra bu etleri bir kenara koyup tavuk etlerini kızartın. Tavukları da bir kenara koyun.
Aynı tavada kıyılmış soğanları, dörde bölünmüş domatesleri çevirin. Ardından kuzu etlerini içine koyun. Kimyonu, tarçını, tuzu ve acı biber salçasını da ekleyin.
Tavadaki malzemeyi boşaltmış olduğunuz tencereye dökün. Bunlara 1,5 litre kaynar su katın ve 30 dakika kısık ateşte pişirin. Sonra tavukları ekleyin. 15 dakika sonra parça parça kıyılmış dolmalık biber ve kabakları katın. 40 dakika daha pişirin.
Kuru üzümleri ılık suda birkaç saat pişirdikten sonra süzün. Pişirme süresinin son 15 dakikasında süzülmüş nohut konservesini de katın.
Servis sırasında sebzeleri ve etleri bir büyük tabakta, içine kuru üzüm katılmış irmikleri de bir başka büyük tabakta sofraya getirin.

Not: Burada kastedilen kuskus Kuzey Afrika'nın (Fas, Cezayir, Tunus) milli yemekleri olan irmik, et, sebze karışımıdır. Bildiğimiz kuskusla ilgisi yoktur.

© lezzetler.com tarif no:72651 • adı:ENTEGRAL KUSKUS • gönderen:huri cihan • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:10