



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KUSKUS (FAS)

1 kilo ince veya orta büyüklükte kuskus
6 su bardağı sıcak su et suyu ile karışık kullanın
Garnitürü için:
3 kilo kırmızı et, haşlamak için su
9 adet bütün tavuk budu
1 kilo mergez (taze sucuk)
1-2 adet kuru soğan
3-4 adet domates
3 adet kabak
8 diş Sarımsak
2 su bardağı haşlanmış nohut
4 adet beyaz turp
4 adet patates
4 adet havuç
2 adet rezene
6 dal kereviz
Yarım adet kök kereviz
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Biraz sıvı yağ
Tuz

3 yemek kaşığı dolu karışık kuskus baharatı (Eğer yoksa 1 tatlı kaşığı pul biber, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı toz tarçın, 1 tatlı kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı zerdeçal, safran, 1 çorba kaşığı kişniş ve çemen otu) Tavuk butlarını ikiye kesin, kuskus baharatı, sıvı yağ, toz kırmızı biber, pulbiber ve tuz ilave edin ve karıştırın. Önceden ısıtılmış 225 derece fırında kızarana kadar pişirin. Kırmızı eti sıvı yağda biraz mühürleyin üzerine bol su ve tuzunu ilave edin, düdüklü tencerede haşlayın. Bir tencereye biraz sıvıyağ alın, kuskusu ilave edin. 3 dakika kadar karıştırın, 3 su bardağı kadar etin suyunu süzerek, 3 su bardağında normal sıcak su ilave edip iyice karıştırın. Ayrı bir tencerede biraz sıvı yağ ilave edin. Küp küp doğranmış soğanları soteleyin. Küçük küçük kestiğiniz domatesleri yumuşayıp suyunu biraz çekene kadar pişirin. Salçayı, tuzu, baharatları ve sarımsağı rendeleyip ekleyin. Üstüne et suyu ile karışık sıcak su ve tuz ilave edin. Pişme çabukluğuna göre önce havuç, turp, rezene kereviz, patatesi ve kabağı doğrayıp ekleyin. En son haşlanmış nohutları da sebzeye ilave edin. Mergezleri yağsız tavada kızartın. Ayrı bir tencerede kuru üzümleri de kızartın. Kuskusu bir tepsiye alın üzerine sebze yemeğinin bir kısmını ve ardından eti, kızaran tavuk butlarını, mergezi ekleyin. Yemeğin sosundan gezdirip, en son kızarmış kuru üzümleri ilave edin ve servis yapın.