



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

COUSCOUS (FAS)

Kırmızı et
4 adet havuç
2 adet kabak
4 büyük patates
1 adet soğan
2 çorba kaşığı salça
1 konserve nohut
Sıvı yağ
Tuz
Karabiber
1 paket couscous

Etler büyük doğranır, havuçlar soyulup büyük doğranır. Dödüklü de soğanlar doğranır. Sıvı yağ katılarak kavrulur. Sonra salça katıp kokusu çıkmasıya kavrulur. Etler ilave edilir. 5 dakika kavrulduktan sonra 1 litre su tuz eklenip 15-20 dakika dödüklü de kapalı bir şekilde pişer. Bir yandan ayrı tencereye sıcak su dökülür kaynatılır kaynayanca patatesler dört parçaya doğranır 15 dakika kaynatılır, kabaklar da aynı şekilde pişer, süzgece dökülür. Pişen etler dödüklüde havası alınıp kapağı açılır. Üzerine haşlanan patates ve kabak ve nohut ilave edilir. Karabiber katılarak 15 dakika kısık ateşte kapağı yarı kapalı olacak şekilde pişirilir. Couscous bir kaba dökülür. Üzerine 1 tatlı kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı sıvı yağ ve 1 su bardağı ılık su eklenip kapalı şekilde 5 dakika dinlendirilir. Couscous servis tabağına koyarak üzerine pişen sulu sebzeden istenildiği kadar ilave edilir.

