



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

SEBZELİ KUSKUS

4 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenmiş)
1,25 litre (5 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu
2 orta boy soğan (kabukları soyulup, iri küp biçiminde doğranmış)
2 havuç (kazınıp, 1 cm kalınlığında verevine dilimlenmiş)
1/4 tatlı kaşığı tuz
3 demet maydanoz (yalnız yaprakları)
350 g kabak (boylamasına 4'e kesildikten sonra, her parça 5 cm boyunda doğranmış)
1 orta boy şalgam (kabuğu soyulup, 2 cm kalınlığında kesilmiş)
1 acı sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
350 g kuskus

Domateslerin yarısını iri zar biçiminde doğrayıp, bir kenara bırakın. Kalan domatesleri blender kabına koyup, karıştırarak püre haline getirin. Domates püresini kalın dipli bir tencereye koyup, üstüne tavuk (ya da sebze) su-.. yunun 50 d'sini (2 su bardağı) boşaltarak, tencereyi orta ateşe oturtun. Tenceredeki karışım ısınınca (kaynamamalıdır), soğanlar, havuçlar, tuzun 1/4 tatlı kaşığı ve maydanozları ekleyin ve ateşi kısıp, ara sıra karıştırarak karışımı kısık ateşte 10 dakika pişirin.

Kabaklar, şalgamlar, doğranmış domatesler, acı sivribiber ve kalan tuzun yarısını ekleyip, tencerenin kapağını biraz aralık bırakarak (buharın çıkması için), karışımı 30 dakika pişirin.

Bu arada kalan tavuk (ya da sebze) suyunu başka bir tencereye koyup, tereyağını ve kalan tuzu ekleyerek, tencerenin kapağını sıkıca kapattıktan sonra harlı ateşe oturtun ve karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca kuskusları ekleyip, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirin. Tencereyi ateşten alıp, kapağını yeniden sıkıca kapatarak, kuskusları bir kenarda 7 dakika dinlendirin. Sonra kuskusları bir salata kâsesi üstünde süzüp (kâseye akan pişme suyunu saklayın), bir servis tabağına aktarın ve bir çatalla hafifçe karıştırarak, havalandırın. Öbür tencereyi de ateşten alıp, bir kenara bırakın. Kuskusları 8 çukur tabağa bölüştürüp, üstlerine tenceredeki sebzeli karışımı bir kaşıkla döşeyin. Kâsedeki pişme suyunu da üstlerine gezdirip, bekletmeden servis yapın.

[ML® Patlıcanlı Kuskus için tıklayın](#)