



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEFFA MEDFOUNA (FAS)

Kuskus için:

500 gram ince kuskus

2 yemek kaşığı tereyağı

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı tarçın

2 yemek kaşığı pudra şekeri

1/2 su bardağı doğranmış badem

Et için:

500 gram kuzu eti veya tavuk

1 adet kuru soğan (doğranmış)

2 diş sarımsak (ezilmiş)

1 çay kaşığı zerdeçal

1 çay kaşığı zencefil

1 çay kaşığı karabiber

1 çubuk tarçın

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 su bardağı su

Tencereye zeytinyağını ekleyin ve doğranmış soğanları soteleyin. Eti ekleyip birkaç dakika kavurun. Sarımsak, zerdeçal, zencefil, karabiber ve tarçın çubuğunu ekleyip karıştırın. Su ekleyerek kısık ateşte etler yumuşayana kadar pişirin.

Kuskusu buharda pişirin veya sıcak suyla yumuşatın. Tereyağı, tuz ve tarçını ekleyip iyice karıştırın. Üzerine pudra şekeri serpin ve bademleri ekleyerek süsleyin.

Servis tabağına kuskusu alın, üzerine etleri yerleştirin ve en üste badem ve tarçın serpiştirin.

Seffa Medfouna, sıcak olarak servis edilir

