



MENÚ
TIPUS DE MENJAR: Dinar

Temps d'elaboració: 50 min.
Cost aproximat: 9€

CUSCÚS

INGREDIENTS NECESSARIS

- Cuscús
- 1 tomàquet
- Julivert
- Espècies (barreja de cuscús, comí)
- Oli d'oliva
- Sal
- Verdures diverses (carbassó, api pastanaga, ceba, tomàquet, coliflor)
- Mantega

ESTRIS I MATERIALS NECESSARIS



PETITA HISTÒRIA DEL PLAT

El cuscús, també denominat couscous, és un ingredient amb **origen marroquí** elaborat a partir de sèmola de blat dur.

El cuscús neix com un plat tradicional de la cuina berber que s'estén a altres parts del món a través d'Al-Àndalus, on comença a ser molt apreciat i popular entre els moriscos que habitaven a la península. Amb el pas dels segles aquest ingredient ha adquirit fama a tot el món, tant per ser una icona del menjar marroquí com pel seu excel·lent sabor i les propietats que aporta.

Avui dia segueix sent la base de l'alimentació en moltes de les poblacions situades al nord d'Àfrica i s'ha convertit en un plat recurrent en gastronomies d'arreu del planeta.

ELABORACIÓ

1. En una olla, li afegim aigua i deixem el cuscús en remull per a què s'hidrati
2. Tallem les diferents verdures en trossos petits.
3. En una paella, sofregim amb una mica d'oli i mantega, les diferents verdures en aquest ordre (ceba i all, pastanaga, api i carbassó).
4. Ratllem el tomàquet i el barregem amb les verdures.
5. Afegim les diferents espècies a foc baix i remenem per a què no es cremi.
6. Afegim aigua per a cobrir-ho tot.
7. Posem damunt de l'olla el recipient per a coure al vapor i hi anem posant el cuscús amb una mica de sal, per tal de que aquest es cogui amb el vapor de les verdures i les espècies.
8. Per acabar barregem el cuscús amb les verdures sofregides.

Ja ho tenim a punt!!!

QUIN ASPECTE TÉ?



IDEES I CONSELLS PRÀCTICS



- ① *El cuscús combina a la perfecció amb tot tipus d'aliments (verdures, llegums, tofu, formatge, herbes fresques, carns, espècies)*
- ① *A més a més, es pot menjar de formes diverses: **fred** (en amanida), **calent** (com a primer plat) o com a plat únic (si el cuinem amb guarnició i/o amb pa marroquí), inclús es pot utilitzar com a ingredients de diferents postres.*
- ① *En quan al valor nutritiu, el cuscús ens aporta hidrats de carboni i fibra.*