

CUSCÚS DE VERDURES I CARN

Ingredients

- 300g Sèmola de blat dur (cuscus)
- Verdures (Pastanaga, Carbassó, Ceba, Mongeta verda)
- 400g Blanqueta xai tallada a daus petits
- Cigrons cuits
- Curri i comí en pols
- Sal i pebre
- Oli d'oliva
- 1u Canyella
- Un grapat de Panses i Pinyons torrats



Elaboració

Peleu les verdures i talleu-les.

Salpebreu el xai i en un cassó amb un raig d'oli, salteu-lo a foc mitjà fins que prengui color. Afegiu la pastanaga i la ceba i aneu refogant poc a poc. Li afegiu les espècies. Poseu un raig d'aigua, deixeu coure uns minuts a foc lent. Afegiu els cigrons, les panses seques i els pinyons torrats.

Ha de quedar un guisat una mica caldós.

Poseu a punt de sal. Escalfeu 400g d'aigua al foc o microones, li afegiu a la sèmola, ho tapeu amb un plàstic i ho deixeu reposar 10-15 minuts.

Un cop la sèmola s'ha hidratat. Li afegiu una cullerada d'oli o mantega i ho remeneu perquè no s'enganxi entre si. Espereu a que es refredi un xic. Poseu la sèmola en un plat o safata ample i poseu el guisat al mig per menjar-ho tot plegat.