

Cuscuz Primavera!



Cuscuz Marroquino!

O Cuscuz foi trazido por imigrantes marroquinos para a Palestina, onde foi modificado para o que é chamado maftoul, sendo considerado como um tipo especial de cuscuz. É uma sêmola de cereais, principalmente o trigo. Aqui no Brasil, o cuscuz é feito de farinha ou polvilho, de milho, arroz ou mandioca.

O cuscuz marroquino, pode ser encontrado em bons supermercados na sessão de alimentos importados ou em lojas especializadas em produtos árabes. É uma delícia e muito fácil de preparar. Pode ser substituído pelo arroz ou massa e é muito versátil.

Nessa receita, ele é um prato único, pois tem todos os ingredientes para uma refeição balanceada. Você pode usar o frango defumado, ou pedaços de frango assado e bem temperado.

Dá para usar algum tipo peixe, como salmão ou carne se preferir no lugar do frango.

Viva a Primavera!!

Ingredientes:

250 g de cuscuz marroquino

250 ml de água fervente

1/2 colher de sobremesa de sal

Modo de fazer:

Colocar o cuscuz numa travessa e adicionar a água e o sal. Deixar de molho até absorver toda a água. Reservar.

Para o refogado:

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

1/2 xícara de pimentão vermelho picado

1/2 xícara de pimentão amarelo picado

1 cenoura ralada

1/2 xícara de vagem cozida e picada

1/2 xícara de uvas passas branca e preta

1/2 xícara de azeitonas picadas (preta ou verde)

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de fazer:

Refogar no azeite a cebola e adicionar os outros ingredientes na ordem acima. Adicionar o cuscuz reservado, misturar tudo e desligar o fogo.

Coloque num prato e adicione as lascas de frango defumado por cima e um fio de azeite. Servir quente ou frio.