

COUSCOUS (4 pers)

MARGA

300 g nötkött (t ex grytbitar)
4 st lammkotletter (ej oundgängligt)
2-3 gula lökar
3-4 tomater eller en burk skalade tomater
en "bouquet garni" = timjankvistar, lagerblad och persilja
hopbundna med sytråd eller i gasväv

2-3 purjolökar
½ kg morötter och kålrötter (eller mer om man vill)
½ kg kikärter och vita bönor som legat i blöt över natten!!!!!!!
½ kg courgettes (squash) ej nödvändigt
½ kg gröna ärter (djupfrysta går bra)

saffran
salt
peppar

Bryn köttet, skuret i lagom stora bitar, i olja. Ta upp lammkotletterna. Hacka löken fint, skär tomaterna i bitar och purjolöken i ringar och bryn alltsammans tillsammans med köttet och en bouquet garni. Fyll kastrullen till hälften med vatten och sätt till 2 paket saffran, salt och peppar. Låt det hela småkoka i 2-3 tim och låt kotletter, squash och ärter koka med den sista kvarten.

COUSCOUS-GRYN

½ kg couscousgryn (finns i Hälsokostaffären)
olja
salt

Häll couscousgrynen i en bunke och häll över ungefär 1 glas, ca 2,5 dl, vatten (ljummet). Låt dem svälla ca 10 min. Rulla = sönderdela de klumpar som bildas och häll grynen i ett durkslag eller ännu hellre en "couscoussier" (gryta i två delar varav den övre har hål där ångan kan passera). Efter 10-15 min hälles grynen tillbaka till bunken och får ånga av. Häll dem sedan tillbaka i durkslaget och upprepa proceduren 3-4 gånger. Efter den sista gången sönderdelas klumparna, ca 1 dl olja tillsättes tillsammans med salt.

Servera med "harissa".

BON APPETIT!