

# Cuscús

## El Marroc

Zhour El Halli

### Ingredients

1 kg de carn de vedella, 1 kg de cuscús, 1 kg de ceba, 150 g de panses de corint, 1 cullerada de canyella en pols, 4 cullerades de sucre, ¼ de kg de cigrons, 3 ous, gingebre en pols, pebre negre, sal, sucre, oli d'oliva i safrà en pols

### Preparació

Agafeu una vaporera i poseu-hi a la part de baix la carn de vedella tallada a daus grossos. Poseu-hi també les cebes tallades no gaire menudes. Amaniu-ho amb oli, sal, pebre negre, safrà i un polsim de gingebre. Cobriu-ho tot amb aigua de manera que just cobreixi tots els ingredients. Quan l'aigua bulli, poseu-hi els cigrons i deixeu que es coquin.

Poseu el cuscús en un bol amb 3 cullerades soperes d'oli i remeneu-ho perquè quedi untat de manera homogènia. Fiqueu el cuscús a la part de dalt de la vaporera i deixeu-ho coure durant 15 minuts quan l'aigua estigui molt calenta. Passat aquest temps, aboqueu el cuscús en un bol on heu de tenir-hi aigua (un got). Poseu-hi una culleradeta de sal i 3 cullerades soperes d'oli. Remeneu-ho amb una cullera de fusta i deixeu-ho reposar.

Torneu a ficar el cuscús a la vaporera i repetiu aquest mateix procés 3 vegades. És molt important que durant tota la cocció vigileu que a la part inferior de la vaporera hi hagi sempre prou aigua perquè no s'enganxi la carn.

Tot seguit, agafeu una cassola amb oli i poseu-hi la resta de la ceba tallada a trossos no gaire petits. Aneu-ho remenant i deixeu que es coqui bé durant mitja hora a foc lent. Poseu-hi 3 cullerades de sucre, 1 cullerada de canyella, un polsim de sal i els 150 g de panses de corint. Caramel·litzeu la ceba, que ha de quedar de color marró.

En un cassó feu bullir aigua per a coure-hi els 3 ous que ens serviran per a decorar el plat. Refredeu-los, peleu-los i reserveu-los fins al moment d'emplatar. Ara agafeu un plat ben gran i poseu-hi el cuscús a la base. A sobre, esteneu-hi la carn i al damunt repartiu-hi la salsa i la ceba. Al capdamunt hi ha de quedar la ceba caramel·litzada amb les panses. Finalment, talleu en porcions els ous durs i decoreu el plat de manera que quedi ben bonic.

Consorci per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera  
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – Esparreguera  
Tel. 93 772 92 92  
<http://www.cpnl.cat>  
[www.twitter.com/SLCEsparreguera](http://www.twitter.com/SLCEsparreguera)  
[www.facebook.com/slcesparreguera](http://www.facebook.com/slcesparreguera)  
<http://blogs.cpnl.cat/receptaris>



A/e: [esparreguera@cpnl.cat](mailto:esparreguera@cpnl.cat)  
[www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller)  
[www.twitter.com/jovesillengua](http://www.twitter.com/jovesillengua)  
<https://instagram.com/slcesparreguera>  
<http://blogs.cpnl.cat/esparreguera>