

K U S K U S

Kuskus, Couscous nebo Cous Cous (je slovo převzaté z berberského suksu a ksekou, كسكسي, z arabštiny) je jednou ze základních potravin severoafrické kuchyně. Jedná se o spařenou a do kuliček tvarovanou krupici z pšenice, ječmene nebo prosa.

Kuskus je hlavní složkou nebo přílohou mnoha jídel z rozličné zeleniny jako například z rajčat, mrkve, dýně, cukety, zelí a většinou i masa, ať už drůbežího, hovězího, jehněčího, nebo také ryby.



Recept – Kuskusové rizoto

Suroviny: pro 3-4 porce

Kuskus cca 250g
mrkev, celer, petržel, pórek, červená paprika, 3 rajčata (větší)
kuřecí stehenní ř. cca 5 ks
vývar nebo rozpuštěný bujón (zeleninový nebo hovězí)
sójová omáčka

Postup přípravy receptu

Mrkev, celer, petržel nahrubo nastrouháme, papriku nakrájíme na nudličky nebo kostičky. Na pánvi rozpustíme máslo a zeleninu na něm osmahneme, trošku přisolíme, přidáme sójovku. Dáme stranou.

V hrnci necháme na olivovém oleji n. másle zesklivatět na drobno nakrájený pórek, přidáme 250g suchého kuskusu, chvíli osmahneme a zalijeme 250-280ml vývarem, mícháme dokud se voda nevsákne do kuskusu. Odstavíme, přikryjeme pokličkou a cca za 10 min. je kuskus hotový. Smícháme ho s osmaženou zeleninou a přidáme plátek másla.

Kuřecí maso nakrájíme na kostičky, osmažíme na pánvi, zalijeme trochou vývaru, podusíme, pak přidáme oloupaná, na kostičky nakrájená rajčata a chvíli podusíme.