

קוסקוס



180 min. זמן:
רמת קושי: קשה

(רכיבים 4 מנות)

For this recipe we used:

● מצרכים

- גרם 400g 400 אקוביות עגבניות במיץ 3
- קוסקוס להכנה מהירה בקופסה 250 גרם

● שעועית לבנה

- שן שום כתושה + 1 שלמה 1
- בצל קצוץ דק 1
- מלח לפי הטעם
- מרק בשר צח 200 מ"ל
- עגבניות בקוביות 200 גרם
- פלפל שחור לפי הטעם
- שמן זית לפי הטעם
- שעועית לבנה שטופה 100 גרם

● ורי בשר

- כפיות פטרוזיליה קצוצה 2
- פרוסות לחם מרוככות במים וסחוטות 2
- ביצה 1
- בצל קצוץ דק 1/2
- בשר בקר טחון 250 גרם
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור לפי הטעם

● ירקות

- אפונה טרייה 100 גרם
- בצל קצוץ דק 1
- גבעול סלרי עלים חתוך לקוביות 1
- גזרים קלופים וחתוכים לקוביות 2
- q.b. מלח לפי הטעם
- גרם 200 Pomi עגבניות בקוביות של
- פלפל שחור לפי הטעם
- צרור סקרולה (עולש) חתוך לרצועות דקות 1/2
- קישואים חתוכים לקוביות 2
- ראש כרוב סבוי חתוך לרצועות דקות



הכנה

המאכל קוסקוסו הוא מאכל מליבורנו, ויש לו סיפור מעניין. הוא נעשה חלק מהתרבות האיטלקית אף כי לא היו לו שום שורשים בה. כפי שהשם מעיד עליו, קוסקוסו הוא בעצם מאכל ערבי. היהודים מגורשי ספרד הביאו אותו לאיטליה מלוב ומתוניס בערך מ-1500 ואילך. לעומת המתכונים המזרח-תיכוניים המסורתיים, קוסקוסו ליבורנזה (=מליבורנו) מכינים עם בשר בקר ולא עם בשר טלה או כבש (ליהודים הדתיים קל יותר להשיגו בגלל תהליך השחיטה שבו הם שולטים בכשרות), ואינו מכיל מוצרי חלב, כדי לא להפר את האיסור על מאכלי בשר וחלב.

מתחילים להכין את השעועית: שמים אותה בסיר עם הרבה מים, מביאים לרתיחה ולאחר מכן משאירים שתי דקות ברתיחה קלה. אחר כך מרחיקים מהאש ומשאירים את השעועית בסיר כשהיא מכוסה למשך כשעה. לאחר פרק הזמן הזה מסננים את השעועית, מחזירים לסיר ומכסים בהרבה מים. מביאים לרתיחה על אש איטית, מוסיפים את השום הכתוש וכפית 1 מלח, מבשלים כשעה, ומאחדים עם מרק הבשר.

ומביאים לרתיחה. כעת Pomi במחבת ללא-הדבקה מקפיצים בשמן את הבצל ואת השום שנתר; אחר מוסיפים את מוסיפים את העגבניות בקוביות של מסננים את השעועית ומכניסים אותה לרוטב העגבניות שאך זה הוכן.

כעת מכינים את כדורי הבשר. מערבבים את הבשר הטחון, הבצל, הלחם, הפטרוזיליה, הביצה וקורט מלח ופלפל. לשים את כל המרכיבים בידיים וצרים את הכדורים בערך בגודל של אגוזי מלך. מאחסנים אותם במקרר. כעת מכינים את הירקות. מחממים את השמן בתוך סיר גדול, מוסיפים את הגזר והסלרי ומניחים להם להיטגן במשך כעשר דקות. מוסיפים להם את העגבניות, הכרוב סבוי והעולש, את הקישואים ואת האפונה.

מבשלים את הירקות במשך 20 - 25 דקות עד שהם מתרככים לגמרי. אם הנוזלים מתאדים לגמרי מוסיפים מעט מים, כמות קטנה בכל פעם. לבסוף מכינים את הקוסקוסו בהתאם להוראות שעל האריזה שלו: בדרך כלל מערבבים סולת עם מים בכמויות שוות ומשרים אותה למשך 5 דקות, ואחר כך מפרידים את הקוסקוסו שמתקבל בעזרת מזלג. כשגם הקוסקוסו מוכן, מעבירים את הכדורים לסיר של השעועית, ומבשלים למשך כעשר דקות. מגישים כך: יוצקים את הקוסקוסו לאמצע צלחת ההגשה, מעליו מניחים את הכדורים והשעועית, ואילו את הירקות שמים בהקף.

- *Jasmine Guetta*