

**MSSEMMEN (PANE FRITTO)**  
MAROCCO

ingredienti: 2 ciotole grandi di farina di grano duro • 1 ciotola grande di farina di grano tenero • un cucchiaio grande di sale • mezzo litro di acqua tiepida • mezzo bicchierino di olio • mezzo bicchierino di burro.

preparazione: mescolare i due tipi di farine, aggiungendo il sale e l'acqua un po' alla volta, impastare fino ad ottenere una pasta morbida e liscia. Preparare delle palline piccole, e bagnate con l'olio, poi tirarle, piegarle e alla dar loro la forma di un quadratino. Una volta pronte cuocere in una padella preriscaldata inumidita con olio.

**COUSCOUS**  
MAROCCO

**ingredienti per il brodo:** 1 kg.  $\frac{1}{2}$  di carne bovina (in pezzi grandi) • una cipolla grande • 120 g ceci • un bicchierino piccolo misto tra olio di semi e olio di oliva • un cucchiaio grande di sale • un cucchiaio piccolo di pepe • un cucchiaio piccolo di zenzero • un po' di zafferano • 3 litri d'acqua • 400 g di carote • 300 g di rape gialle e bianche • 120 g di fave fresche • un pomodoro sbucciato e tagliato •  $\frac{1}{4}$  kg di zucchine •  $\frac{1}{2}$  kg di zucca • prezzemolo

**ingredienti per il couscous:** 1kg di *couscous* • 4 cucchiai gradi di olio di oliva • un cucchiaio grande di sale •  $\frac{3}{4}$  di litri di acqua • un cucchiaio grande di burro • un cucchiaio piccolo di burro stagionato

**preparazione:** Riscaldare l'olio in recipiente a fuoco medio e rosolare la carne con cipolle, ceci, zenzero e zafferano. Versare poi l'acqua. Coprire e lasciare bollire. Mettere il *couscous* in un piatto grande e lo bagnarlo con l'olio dopo aver stemperato un cucchiaio grande di olio in un bicchiere grande di acqua. Lo si spruzza sul *couscous*. Lavorare bene con le mani e mettere da parte per 20 minuti. Sistemare nella couscousiera per cuocerlo a vapore per circa 20 minuti. Durante questo tempo laviamo le verdure e le tagliamo come segue: pulire le carote e tagliarle in due pezzi per il lungo, eliminando la parte interna. Sbucciare le rape e dividerle a metà. Con un coltello praticare un taglio piccolo nelle fave. Sbucciare i pomodori, togliere i semi e tagliarli in piccoli pezzi.

Rimettere il *couscous* nel piatto grande e lo spruzzarlo una seconda volta con un bicchiere d'acqua grande, lavorarlo bene con le mani e lasciarlo riposare per circa 10 minuti per assorbire tutta l'acqua. Aggiungere al brodo le carote e tutte le altre verdure compresi i pomodori e la fave, e rimettere il cuscus nella couscousiera per cuocerlo a vapore per una seconda volta. Dopo 20 minuti togliere il *couscous* e spostarlo nel piatto grande, spruzzarlo una terza ed ultima volta con un bicchiere d'acqua grande, lavorarlo bene con le mani e lo lasciarlo per circa 10 minuti ad assorbire tutta l'acqua. Rimettere il cuscus nella couscousiera per cuocerlo a vapore per 20 minuti ancora.

Durante questo tempo lavare altre verdure e tagliarle come segue: le zucchine tagliate a metà per il lungo, la zucca va tagliata in pezzi uguali, e le patate tagliate in quattro pezzi per il lungo. Aggiungere queste verdure al brodo con del peperoncino e con il prezzemolo e lasciare cuocere per circa 15 minuti, (queste verdure si cuociono velocemente). Prima di servire il *couscous* aggiungere un po' di burro e un po' di burro stagionato e sistemarlo in un piatto grande.