

Kuskus trójkolorowy z wołowiną w sezamie



Składniki

200 g - kaszy kuskus
200 g - marchwi
12 łyżka - mrożonego
groszku
200 g - mięsa wołowego
bardzo drobno
zmielonego
1 szt. - jajko
2 łyżka - bułki tartej
2 łyżka - białego sezamu
sól do smaku
1 łyżka - masła
klarowanego
pieprz czarny świeżo
mielony do smaku
1/2 łyżka - suszonego
lubczyku
1/4 szt. - papryczki chili
4 łyżka - sera camembert
topionego
2 szczypta - świeżego
oregano
olej rzepakowy do
smażenia

Opis wykonania

Kuskus w trzech kolorach pięknie się na talerzu komponuje i swoją delikatnością zaskakuje.

Mięso:

Do mięsa dodajemy jajko, bułkę tartą, lubczyk, posiekaną drobno papryczkę chili i doprawiamy solą i pieprzem. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Mięso dzielimy na 6 porcji, formujemy podłużne sznycelki, które nabijamy na wykałaczki. Mięso obsypujemy sezamem i delikatnie dłonią spłaszczamy, tępą stroną noża robimy po skosie kilka wgłębień (z dwóch str.) Mięso smażymy na niewielkiej ilości oleju i przekładamy na papierowy ręcznik.

Kuskus trójkolorowy:

W oddzielnych garnkach gotujemy w lekko osolonej wodzie marchewkę i groszek.

Kuskus zalewamy gorącą wodą (ok. 1 cm nad powierzchnię kaszy) z dodatkiem masła i szczypty soli. Odstawiamy na 5 min. pod przykryciem.

Ugotowany i odcedzony groszek miksujemy blenderem i mieszamy z 1/3 częścią kaszy.

Marchew w oddzielnym pojemniku miksujemy i łączymy z 1/3 kuskusa.

Do okrągłej foremki (bez dna) dodajemy kuskus kolorowy np. z groszkiem, ugniatamy, nakładamy kuskus np. biały (ten bez dodatków), ugniatamy i na końcu kuskus z marchewką. W ten sposób uzyskamy kuskus trójkolorowy. Ser wystarczy podgrzać w małym rondelku. Kuskus podajemy z mięsem i serem. Do całości dodajemy świeże oregano, plasterki papryczki chili i doprawiamy pieprzem