

## Cuscussù



**Tempo di preparazione:** 180 min

**Difficoltà:** Difficile

## Ingredienti

- Couscous veloce in scatola: 250 gr

## For this recipe we used:

Pomodori a cubetti 400 gr

## Fagioli

- Brodo di carne: 200 ml
- Cipolla tritata: 1
- Fagioli bianchi risciacquati: 100 gr
- Olio di oliva: q.b.
- Pepe nero: q.b.
- Pomodori a cubetti Pomì: 200 gr
- Sale: q.b.
- Spicchio di aglio: 1 schiacciato + 1 intero

## Polpette

- Carne di manzo macinato: 250 gr
- Cipolla tritata fine: 1/2
- Fette di pane: 2 ammorbidite in acqua e strizzate
- Pepe nero: q.b.
- Prezzemolo tritato: 2 cucchiari
- Sale: q.b.
- Uovo: 1

## Verdure

- Carote pelate e tagliate a dadini: 2
- Cespo di scarola tagliato a strisce fini: 1/2
- Cipolla tritata: 1
- Gambo di sedano tagliato a dadini: 1
- Pepe nero: q.b.
- Piselli freschi: 100 gr
- Pomodori a cubetti Pomì: 200 gr
- Sale: None
- Verza piccola tagliata a strisce fini: 1/2
- Zucchine tagliate a dadini: 2

## Preparazione

**Il cuscussù è un piatto livornese dalla storia molto interessante**, perché entrato a far parte della cultura italiana pur non avendo nulla di originariamente tale. Il cuscussù infatti è chiaramente un piatto arabo, come il nome lascia indovinare, portato in Italia dagli ebrei sefarditi arrivati dalla Libia e dalla Tunisia dal 1500 in avanti. Rispetto alle ricette tradizionali mediorientali, **il cuscussù livornese è fatto con la carne di manzo** invece di quella di agnello/montone (più facile da reperire per gli ebrei religiosi, che ne controllano il processo di macellazione) e non contiene latticini, per non infrangere il divieto biblico di mescolare carne e latte (Esodo 23:19 e 34:26; Deuteronomio 14:21).

**Per cominciare preparate i fagioli:** metteteli in una pentola con abbondante acqua, portate a ebollizione e fate sobbollire per due minuti, dunque toglieteli dal fuoco e fateli riposare un'oretta coperti. Trascorso il tempo indicato, scolate i fagioli, rimetteteli in pentola e copriteli con abbondante acqua; portate a bollire a fuoco lento, aggiungete l'aglio schiacciato e 1 cucchiaino di sale, dunque fate cuocere circa un'ora, unendo il brodo di carne.

In una padella antiaderente, fate un soffritto con olio, cipolla e l'aglio rimasto, dunque aggiungete i **Pomodori a**



**Cubetti Pomì** e fate sobbollire. Scolate poi i fagioli e uniteli al sugo di pomodoro appena preparato.

**In secondo luogo preparate le polpette.** Mescolate la carne macinata, la cipolla, il pane, il prezzemolo, l'uovo e una presa di sale e pepe. Impastate tutti gli ingredienti con le mani e formate delle polpettine grandi come noci, che conserverete nel frigo. Preparate poi le verdure. In una pentola capiente scaldate l'olio e aggiungetevi la carota e il sedano, che lascerete soffriggere una decina di minuti; aggiungete poi i pomodori, la verza, la scarola, le zucchine e i piselli.

**Fate cuocere le verdure** per 20-25 minuti finché non saranno ben cotte; se il sugo dovesse asciugarsi, aggiungete poca acqua per volta. **In ultimo preparate il couscous** secondo le istruzioni presenti sulla confezione: normalmente si uniscono semola e acqua in uguale quantità e si lasciano riposare per 5 minuti, prima di sgranare il couscous così ottenuto con una forchetta. Quando anche il couscous è pronto, trasferite le polpette nella pentola dei fagioli e fate cuocere per una decina di minuti. Per servire, versate il couscous al centro del piatto, distribuite le polpette e i fagioli sopra al couscous e le verdure, invece, intorno.