

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



모로코

요리명 :

분량 :

조리 시간 :

재료 :

육수:

- 양고기 500g
- 다진 양파 1개
- 생강가루 ½ 작은술
- 강황가루 ½ 작은술
- 계피 1대
- 전날 불려둔 병아리콩 또는 병아리콩캔
- 백후추 ½ 작은술
- 사프란가루 1 꼬집
- 올리브오일
- 고수 ½ 묶음과 파슬리

티파야 쿠스쿠스

6 인분

1 시간



만드는 법 :

- 1) 따뜻한 물에 건포도를 불려줍니다.
- 2) 냄비에 버터를 녹이고 다진 양파와 소금, 생강, 강황, 후추 그리고 계피를 넣어주세요. 양파가 붙지 않게 가끔씩 저어주면서 살짝 볶아줍니다.
- 3) 물 1/4 잔을 붓고 다시 잘 저어준 뒤 뚜껑을 덮고 45 분간 끓여 양파가 잘 익도록 해줍니다. (가끔씩 저어주는 것을 잊지 마세요.)
- 4) 건포도를 체에 건져 물기를 빼고 팬에 넣습니다.
- 5) 설탕, 오렌지 블러섬을 추가로 넣고 뚜껑을 반쯤 닫은 채 약 20 분간 가끔씩 저어주면서 양파가 캐러멜색이 될 때까지 끓여줍니다.
- 6) 쿠스쿠스용 냄비에 올리브오일을 두르고 다진 양파와 고기를 익힙니다.

티파야 :

- 잘게 다진 양파 450 g
- 설탕 2큰술
- 물 1큰술
- 오렌지 블러섬 추출물 1큰술
- 소금과 후추
- 계피가루 1/2작은술
- 강황가루 1/2작은술
- 생강가루 1/2작은술
- 건포도 1/2 잔

쿠스쿠스 :

- 쿠스쿠스 280g
- 식물성 오일 2작은술
- 소금

- 7) 향신료 (계피와 생강, 소금, 후추, 강황, 사프란)를 넣고 고수와 파슬리도 더해줍니다.
- 8) 물을 추가하고 고기가 분리될 때까지 끓여줍니다.
- 9) 쿠스쿠스용 냄비 윗부분을 올려 쿠스쿠스를 증기로 3 번에 걸쳐 찌줍니다.
- 10) 완성이 되어가면 병아리콩을 추가해주세요. 쿠스쿠스는 가운데가 움푹 파인 접시에 덜고 가운데에 동그랗게 자리를 마련해둡니다.
- 11) 접시 가운데 빈 부분에 고기를 놓고 소스를 부어주세요.
- 12) 그 위에 원하는 대로 캐러멜색이 된 양파와 건포도, 4 등분 한 삶은 달걀 등으로 장식해줍니다.