

クスクス

地中海 メイン

材料 (4人分)

鶏もも	200g
オリーブ油	大さじ4
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
にんにく	1かけ
ズッキーニ	1本

A

トマトホール	1/2缶
クミン	小さじ1/2
コリアンダー	小さじ1
パプリカ	小さじ1/2
ターメリック	少々
ブイヨンの素	小さじ1弱
ローリエ	1枚
ひよこ豆(水煮)	80g
クスクス	150g
水	180cc
バター	大さじ1
塩・こしょう	少々



作り方

1. 玉ねぎはざく切り、にんじんは乱切りにする。
にんにくはみじん切りに、ズッキーニは縦に4等分して1cm幅に切る。
鶏ももは1口大に切る。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して鶏ももを強火で炒め取り出す。
3. 鍋にオリーブ油大さじ2とにんにくを入れ、弱火で炒める。
香りがでてきたら玉ねぎを加えて中火で炒め、
玉ねぎがしんなりしたら、にんじんも入れて軽く炒める。
4. Aを加えて水(分量外)をひたひたまで注ぎ沸騰したらふたをして弱火で10分ほど煮て鶏ももを加え塩・こしょうして、20分煮る。
(アクは、適宜とる)
5. 途中でズッキーニも加え、柔らかくなるまで煮る。
6. クスクスをボウルに入れ塩少々、150ccの熱湯で3~4分蒸らす。
フライパンで、バター大さじ1を加えて炒めておく。
7. 5に水を切ったひよこ豆を加え塩・こしょうで味を整える。
8. 6のクスクスと7のソースを器に盛る。

✖️・辛いのが好きな人はAにカイエンヌペッパーを加える。

所要時間 2時間
主な調理器具 鍋

★<http://cookingforest.net/>★