

DENOMINACION	COUSCUS DE POLLO/CORDERO
--------------	---------------------------------

				COMENSALES:	10		
				TOT			
GENERO	gr/cc	PERS	gr/cc	GENERO	gr/cc	PERS	gr/cc
SEMOLA	60,0	10	600,0	ALMENDRAS	15,0	10	150,0
				DATILES	15,0	10	150,0
FALDA CORDERO	50,0	10	500,0	UVAS PASAS	15,0	10	150,0
CUELLO CORDERO	50,0	10	500,0	CIRUELAS PASAS	20,0	10	200,0
1/4 TRASERO POLLO	50,0	10	500,0				
				AZUCAR	2,0	10	20,0
ACEITE cc	10,0	10	100,0	CURRY	0,1	10	1,0
AJOS	1,0	10	10,0	CANELA	0,1	10	1,0
CEBOLLA	50,0	10	500,0	NUEZ MOSCADA	0,1	10	1,0
ZANAHORIA	50,0	10	500,0	CLAVO	0,1	10	1,0
CALABACINES	50,0	10	500,0	AZAFRAN	0,2	10	2,0
BERENJENAS	50,0	10	500,0	SAL	1,0	10	10,0
				PIMIENTA BL. MOL.	0,5	10	5,0
HARINA	1,2	10	12,0	CILANTRO PICADO	0,1	10	1,0
FONDO AVE/CORDERO	100,0	10	1.000,0				
SALSA TOMATE	5,0	10	50,0				692,0
				GRAMAJE TOT			5.964,0
			5.272,0	GRAMAJE RACION			596,4

Majar, rallar o moler las especias.

Cortar la falda y los cuellos en porciones de 30 gr; cortar los ¼ traseros en muslos y contra muslos. Salpimentar y dorar en grasa caliente. Reservar.

Picar el ajo, cortar las cebollas, calabacines y berenjenas (mantener en leche) en mirepoixe.

Cortar las zanahorias en bastones de 3*1,5 cm .

Dorar las almendras peladas y enteras. Triturar el azafrán.

Rehogar en la grasa de las carnes, el ajo picado; la cebolla y las zanahorias 10 minutos.

Añadir las carnes. Rehogar 10 minutos. Añadir la harina. Rehogar 2 minutos.

Añadir el fondo blanco. Cocer 20 minutos.

Añadir el calabacín y las berenjenas; la salsa de tomate y todas las especias molidas.

Cocer 15 minutos.

Añadir los frutos secos, cocer 10 minutos. Rectificar.

Espolvorear de cilantro picado finamente.