

Vinete orientale cu cuscus si carne de miel

Vinete orientale cu cuscus si carne de miel



Ingrediente :

2 vinete mari, 250 g carne de miel, 300 ml supa de legume sau din concentrat, o priza generoasa de sofran, 175 g cuscus, 6 seminte de cardamom, 1 lingurita ghimbir praf, 2 catei usturoi, 5 linguri ulei de masline, 1 ceapa mare, unt pentru uns

Preparare :

Se taie vinetele pe lung, inclusiv coada. Se scoate cu ajutorul unei lingurite miezul pina la cam 6 mm de margine. Se presara sare pe vinetele scobite (nu pe miezul scos!) si se lasa sa se scurga, cu fata in jos, 30 minute. Se taie cuburi fine miezul de vinete. Se da in fiert zeama de legume impreuna cu sofranul. Se adauga cuscus si se acopera. Se ia de pe foc si se lasa sa se umfle 10 minute. Se

amesteca intr-un mojar cardamom, ghimbirul, usturoiul. Se indeparteaza coaja de cardamom (are un gust prea intens daca o lasati in pasta obtinuta!). Se incinge uleiul intr-o cratita mare. Se prajeste ceapa taiata fin. Se adauga pasta de cardamom si se lasa sa se inmoaie, la foc mic. Se adauga carnea taiata bucatele mici, bucatile de vinete taiate si se da focul la mare. Se amesteca din cind in cind, pina cind carnea incepe sa se rumeneasca. Se sareaza si pipereaza dupa gust. Se curata sub jet de apa jumatatile de vinete. Se unge o forma termorezistenta cu unt si se dispun jumatatile de vinete. Se umplu cu compozitia de cuscus. Se coc la 180 grade Celsius, pe raftul de jos, 20 minute. Se mareste flacara la 200 grade Celsius si se mai lasa 15 minute sa se rumeneasca. Se serveste cald, cu o salata de sezon si iaurt.