

Jaretina, Izraelski kuskus i gril povrce



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **120** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kg** jareceg mesa u komadima
- **4** paradajza
- **1** veci crni luk
- **1 šolja** kokosovog mleka
- **1 l** bistre supe
- so i biber

Šermula:

- **1 šolja** sitno iseckanog peršuna
- **3 kašika** maslinovog ulja
- **3 cen**abelog luka, iseckanog
- **1 kašica** mlevenog kima
- **1 kašica** kurkume
- **1 kašica** korijandera u prahu
- **1 kašica** dimljene aleve paprike
- **1/2 kašice** šećera

Izraelski kuskus:

- **1,5 kašica** krupne morske soli
- **1,5 šolja** Izraelskog kuskusa
- **5 kašika** maslinovog ulja
- **1/4 šolja** sveže nane, sitno iseckane

- **5 komada** mladog zelenog luka, sitno iseckanog
- **1/3 šoljes**uvog groždja
- **3 kašike** tanko izrezane korice limuna
- **2 kašike** soka od limuna
- sveže mleven biber

Priprema

Pripremimo kao prvo ?ermula. Sve sastojke stavimo u avan i dobro izmešamo.

Jarece meso prvo natrljamo ?ermolom i ostavimo ga da stoji u frižideru nekoliko sati.

U malo ulja naseckamo crni luk i prodinstamo. Dodamo paradajz i odmah zatim jarece meso. Propržimo ga, posolimo, pobiberimo. Nalijemo bistru supu. Poklopimo i stavimo u rernu. Na 180 stepeni Celzija 2 sata. Izvadimo, umešamo kokosovo mleko.

Dok se jaretina krcka spremimo Izraelski kuskus.

U vodi dobro posoljenoj skuvamo kuskus al dente (oko 15 minuta). Procedimo ga, sipamo 2 kašike maslinovog ulja i ostavimo da se ohladi. Dodamo iseckane i ostale sastojke i poslužimo.

Služimo uz povrce, grilovano.

Savet

Vredno truda, tako ukusno! ?ermulu ina?e možete koristiti za marinadu svake vrste mesa. Ao ne možete nabaviti Izraelski mo?ete koristiti i normalan kuskus