



## От Тунис до Белгия

Сухайла Хедли е една от белгийските участнички. Тя е от Тунис и е голяма любителка на готвенето. В този бюлетин тя разказва как се приготвя кускус в нейната страна.



## ПРЕГЛЕД

- Проектни новини

Разработването на обучителната платформа **TRACEUS** ще продължи до края на февруари под ръководството на партньорите от Кипър.

Междувременно, ако сте на възраст над 55 години, имате кулинарни умения и интереси, смартфон, компютър, интернет и свободно време, и желаете да се включите в предстоящото онлайн обучение през пролетта, пишете ни на [mgeorgieva@tulipfoundation.net](mailto:mgeorgieva@tulipfoundation.net).

Испанските ни партньори финализират въпросник за дигитална грамотност, който всички участници ще попълнят в началото и в края на онлайн обучението. Така ще разбирате по-добре нуждите на участниците.

Френските ни партньори продължават да популяризират проекта в социалните медии чрез иновативни и увлекателни кулинарни викторини. Вижте повече в [Instagram](#) и [Facebook](#).

Кускусът се получава от пшенични зърна и се приготвя на пара. Произходът му е берберски и предшества пристигането на арабите. Разпространен е главно сред населението на различните страни по средиземноморското крайбрежие.

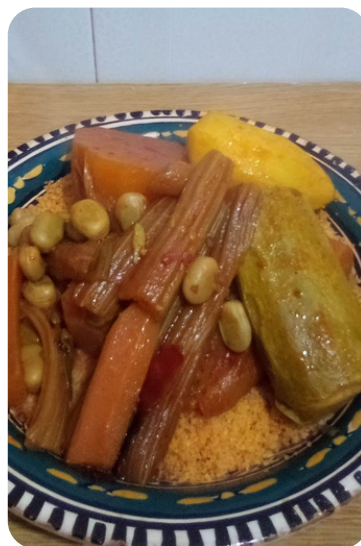
Любимо ястие е на всички, но се яде само в определени дни от седмицата, например в неделя, когато се събира цялото семейство.

Приготвя се и за големи увеселения и церемонии като сватби.

Кускусът е национално разпространено ястие, приготвяно в различни вариации, със зеленчуци и парченца риба, с пилешко, агнешко или телешко. Зимният вариант на това ястие включва зеленчуци и пушено месо (*kadid*).

Пикантният вкус идва от **Хариса**, типичен магребски сос, широко използван в Тунис, Либия, Мароко и Алжир. Този сос се приготвя у дома със сушени червени люти чушки и чесън.

Сладкият вариант на кускуса се прави с фурми и нар, нарича се „*Masfouf*“. Приготвя се най-вече по времето на Рамадан.



## Кускус (6 вегетариански порции)

### ПРОДУКТИ

1 кг. кускус  
100 гр. нахут, наkisнат от вечерта  
2 зелки  
4 моркова  
3 картофа  
2 тиквички  
100 гр. тиква  
4 глави лук  
2 суп. л. концентриран доматиен сос  
2 чаши зехтин  
Сладък или лют червен пипер  
Чили или Хариса  
Сол, черен пипер

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Измийте и обелете зеленчуците.
- Сложете 2 големи лъжички олио и две нарязани наполовина глави лук в долната част на тенджерата.
- Сотирайте, като добавите хариса или лют червен пипер и бъркате непрекъснато в продължение на 5 минути. Добавете зеленчуците и ги залейте с литър и половина вода, така че всички зеленчуци да са покрити с вода. Варете 10 минути.
- Сложете кускуса в отделна тенджера и го залейте с 5 супени лъжички зехтин и половин чаша вода. Разбъркайте, докато зърната започнат да се отделят. Запържете го за малко.
- Когато водата заври, прехвърлете кускуса в кускусиерата и го гответе на пара около 25 минути. След това го изсипете в купа и го намокрете със студена вода. Отделете зърната с пръсти. Върнете го обратно в кускусиерата за още 25 минути.
- Междувременно сварете нахута.
- Когато зеленчуците, нахутът и кускусът са готови, изсипете кускуса в голяма купа, като го "раздробите". Добавете доматиения сос, докато сместа се зачерви и го покрийте за известно време.
- Вземете голяма чиния и оформете хълм от кускус. В средата на хълма сложете сварените зеленчуци. Най-отгоре добавете нахута и сервирайте, докато е топъл.