



## Jamie Oliver's Food Revolution

### Pescado Marroquí Picoso con Couscous (18 minutos)

Preparación: 2 hora, aproximadamente

#### ingredientes

- 1 taza de couscous
- aceite de oliva
- 2 limas
- sal de mar y pimienta recién molida
- 2 clavos de ajo
- 1 chile rojo
- un bonche de albahaca
- 1 cucharadita de semillas de comino
- ¾ de cucharadita de canela molida
- 2 filetes de 6 onzas sin piel y huesos
- ¾ libra de camarones pelados
- 1 lata de 14 onzas de jitomates enteros
- 2 bonches de chicharras frescos o helados, judías fava, o ejotes (o una mezcla)

#### preparación

Mete el couscous en un tazón y agrega algunas cucharadas de aceite de oliva. Corta las limas a la mitad y aprieta las dos mitades de cada uno sobre el couscous. Agrega una pizca de sal y pimienta. Vierte suficiente agua hirviente sobre el couscous para cubrirlo, y cubre el tazón con un plato o plástico. Deja que el couscous se remoje por 10 minutos.

Coloca un sartén grande sobre fuego mediano. Pela y corta en trozos finos el ajo. Corta en trozos finos el chile. Quita las hojas del heneldo de los tallos. Pon las hojas chicas a un lado y corta las grandes en trozos. Agrega un poco de aceite al sartén. Pon el ajo, el chile, el heneldo, el comino y la canela. Mezcla todo y coloca los filetes de pescado encima. Tira también en el sartén los camarones, las judías, los chicharras y los jitomates. Aprieta dos mitades de limón sobre la mezcla y cubre el sartén. Deja que empiece a hervir y baja el fuego a fuego lento por 8 minutos, o hasta que este cocinado el pescado. Prueba, y sazona con sal y pimienta.

Para cuando este cocinado el pescado, el couscous habrá absorbido todo el agua y estará listo para servir. Mézclalo con un tenedor para que quede esponjoso y cúbrelo con el filete y los vegetales, y un poco de heneldo, y disfruta.