

# KUSKUS

Kuskus; un, ince bulgur, yumurta ve süt karışımı ile elde edilen, besleyici değeri yüksek bir besindir. Günümüzde hazır makarnalar gibi kuskusu da hazır olarak tüketiyoruz. Yapımı unutulmaya yüz tutmuş bir Türk Mutfağı besini olsa da pratik bir yaratıcılık sergilemek adına 'kuskus pilavı' iyi bir örnektir.

## 1. Kuskusun Hazırlanması

Kuskus Türk mutfağında sofraların baş tacı olmasa da, besleyici değeri ve tadı ile hak ettiği değeri bulan bir besindir.

### 1.1.Kuskus Hazırlama Araçları

- Tenarlı büyük tepsi
- Elek
- Kastrol
- Kaşık
- Süzgeç
- Örtü

### 1.2. Kuskus Hazırlama Gereçleri

- UN :Kuskus için en uygun sert buđdaydan elde edilmiř undur. İrmik ya da ince bulgur
- YUMURTA: Genelde 200 g un için 1 adet yumurta kullanılması uygundur.
- SU: Kuskus yapımında kullanılan suyun mikropsuz olması, orta sertlikte bulunması gerekir. Kullanılan su ne kadar yumuşak olursa eriştenin rengi o kadar parlak olur. Arzu edilirse su yerine süt de kullanılabilir.
- SÜT: Pastörize veya kaynatılmış olmalıdır.
- TUZ: 1kg un için 15-20 g yani; bir yemek kaşığı dolusu tuz konur.

### 1.3. Kuskus Hazırlama Malzemeleri

- 250 g irmik veya ince bulgur
- 4 adet yumurta
- 750 g un
- 2 su bardağı süt
- 1 yemek kaşığı tuz

#### 1.1.3. Kuskusun Hazırlanışı :

- Unu eleyiniz.
- Yumurta ve sütü iyice çırpınız, tuz ilave ediniz.
- Kenarlı büyük bir tepsiye irmik veya ince bulguru koyunuz.
- Tepsideki irmiğin üzerine önce yumurta ve süt karışımından bir kepçe serpiniz .
- Sonra 3-4 kaşık un serpip tellendiriniz.

- El ayasıyla fazla bastırmadan dairesel hareketler yaparak, bulgurun unu almasını sağlayınız.
- Tekrar yumurta ve süt karışımından bir kepçe ekleyip, sonra 3-4 kaşık un serpiniz. Bir önceki işlemi tekrarlayınız.
- Bulgurlar, kuskus büyüklüğüne gelinceye kadar aynı işlemi tekrarlayınız.
- Küçük kalanları ve fazla unu ayırmak için süzgeçten geçiriniz.
- Süzgeçin içinde kalanları temiz bir örtü üzerine kuruması için seriniz.
- Alta geçenleri aynı kuskus büyüklüğüne gelinceye kadar, aynı işlemi tekrarlayınız.
- Kuskuları temiz bir örtü üzerinde, havadar ve gölge bir yere sererek kurutunuz.



Resim 1: Süzgeçten geçirme işlemi

#### 1.1.4. Kuskus Hazırlamada Dikkat Edilecek Hususlar

- Un uygulamadan önce mutlaka elenmelidir.
- Yumurta ve süt karışımı iyice çırpılmalıdır.
- İrmik veya ince bulguru ayıklayınız.
- Yumurta ve süt karışımı azar azar ilave ediniz. Fazla koyarsanız hamurlaşır.
- El ayasıyla fazla bastırmadan dairesel hareketler yaparak, bulgurun unu almasını sağlayınız.
- Kuskuları temiz bir örtü üzerinde, havadar ve gölge bir yere serilerek kurutunuz



Resim2: Kurutularak hazırlanmış kuskus

## 2. Kuskus Pişirme

### 2.1. Pişirme Araçları

- Tencere
- Süzgeç
- Kaşık

Kuskus iki yöntemle pişirilir;

- Suya salarak haşlama
- Suyunu çektirerek pişirme

### Haşlayarak Pişirme

Tencereye bolca su koyup tuz, 2 yemek kaşığı sıvı yağ ilave edilir. Kaynayan suya kuskusları serpererek salınır. Bir iki taşım kaynadıktan sonra ateş kısılır. 10-15 dakika kadar haşlandıktan sonra, ateşten alınarak 1-2 bardak soğuk su dökülür. 5-10 dakika Kuskusun kabarması için beklenir. Süzgeçe boşaltarak süzülür ve soğuk sudan geçirilir.

### Örnek;

Etli Kuskus Pilavı

#### Malzemeler

- 500 g kuskus
- 250 g kuşbaşı kemiksiz koyuz veya kuzu eti
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı yağ
- 1 yemek kaşığı salça
- Tuz, karabiber



Resim 3: Etli kuskus pilavı

### Hazırlanışı

Yağı, soğanı, eti bir tencereye koyup soğanlar sararıncaya, ette bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz. Et suyunu hafif çekince sulandırılmış salçayı koyup bir iki defa karıştırınız. 4 su bardağı su koyup etler yumuşayıncaya kadar pişiriniz. Bir tencereye bolca su koyup kanatınız. Su kaynayınca tuz, sıvı yağ ı ilave ediniz. Kaynayan suya kuskusu serpererek salınız. Bir iki taşım kaynadıktan sonra ateşi kısınız. 5-10 dakika haşlayınız.

Ateşten aldıktan sonra biraz soğuk su ilave edip 5 dakika bekletiniz. Et, suyunu tamamen çekmişse ete 1-2 bardak sıcak su koyunuz. Kuskuları ilave ederek suyunu çekinceye kadar pişiriniz. Yarım saat kadar dinlendiriniz. Servis tabağına boşaltıp sıcak servis yapınız.

### **Suyunu Çektirerek Pişirme**

Bol suda pişirilmesi, piştikten sonra suyunun dökülmesi ve soğuk sudan geçirilmesi halinde besin kaybı çok olur. Bu nedenle yeteri kadar su koyup, pilav gibi suyu çektirilmelidir.

Ölçülü su tencereye konur. Yapışmayı önlemek için, önce ölçülü su kaynatılır. Yağ ve tuz katılıp kuskus ilave edilir. Hafif hararetli ısıda ara sıra karıştırılarak suyu çektirilir. Fazla ısıda kuskuslar pişmeden suyu biter. Çok hafif ısı da ise kuskuslar sulu kalacağından ısının iyi ayarlanması gerekir.

### **Örnek;**

#### Kuskus Pilavı

Malzemeler

1 lt. et suyu ( 4 su bardağı )

500 g kuskus

2 yemek kaşığı tereyağ

1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı

Tencereye ölçülü etsuyu veya su koyunuz. Su kaynayınca kuskusu ekleyip, tuzunu ayarlayınız. Kuskuslar suyunu çekip yumuşayıncaya kadar yaklaşık 10 dakika pişiriniz. Tavada tereyağı eritiniz. Yağ kızınca kuskusların üzerine boşaltıp iyice karıştırınız. Kuskuları kısık ateşte 10 dakika daha pişirip ateşten alınız. Servis tabağına boşaltıp sıcak servis yapınız.

### Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

Normalden biraz fazla tuzlu suda haşlanmalıdır. Haşlama suyuna 2 yemek kaşığı sıvı yağ ilave edilirse hamurların birbirine yapışmamasını sağlar. Kuskus kaynar suya

salınmalı ve bir iki defa karıştırılmalıdır. Bir iki taşım kaynadıktan sonra ateş (ocak) kısılmalıdır. Kuskusun pişme süresi 10-15 dk değişir. Haşlama süresince tencerenin kapağı yarı aralık bırakılmalıdır. Haşlanan kuskusu ocaktan aldıktan sonra hemen üzerine 1-2 bardak soğuk su koyarak 5-10 dk bekleterek kabarması sağlanmalıdır. Az suyla haşlama ve suyunun tamamen çektilmesi yani pilav gibi pişirme besin değeri bakımından önemlidir. Ticari işletmelerde fazla miktarda pişirildiği için suyu süzölmektedir.



Resim 4 Kuskus Pilavı