



A FRIDAY TABLE • UNA MESA DE VIERNES

Seven-Vegetable Beef Couscous

also / también

Cuscús de res con siete verduras

YIELD • RINDE

4 to 6 servings

de 4 a 6

porciones

TOTAL TIME • TIEMPO TOTAL

About 2 hrs 15 min – 30 min

hands-on

Unas 2 h 15 min – 30 min de
trabajo activo

You need one big heavy pot (6 quarts or larger), a colander that sits inside the rim without touching the liquid, and a lid or foil. That is your whole setup. — Necesita una olla grande y pesada (6 cuartos de galón o más), un colador que se acomode dentro del borde sin tocar el líquido, y una tapa o papel aluminio. Ese es todo el equipo.

ENGLISH

The meat

- 2 lb beef chuck roast or beef shank, cut into large chunks about 2 inches across

The seven vegetables *buy whole; cut as you go*

- 3 medium carrots
- 2 medium turnips
- 1 medium sweet potato
- Half a small butternut squash (about 1 lb)
- Half a head of green cabbage
- 2 medium zucchini
- 10 to 12 fresh okra pods

Also

- 1 bunch collard greens (about 4 large leaves)
- 1 can (15 oz) chickpeas
- 2 large yellow onions
- 3 tablespoons olive oil (or any neutral oil)
- 1 can (14.5 oz) diced tomatoes, or 2 fresh tomatoes chopped
- 1 small bunch fresh cilantro (or flat-leaf parsley), plus extra for the top
- 1 box (about 17 oz) plain couscous — the small yellow grains, not the round pearl kind

The spices *measure exactly — this is the flavor*

- 1 tablespoon ground ginger
- 2 teaspoons ground turmeric
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon ground white pepper (black is fine if that is what you have)
- 1 teaspoon black pepper
- 1 tablespoon salt, plus more to taste
- A pinch of saffron threads if you have it (optional)

ESPAÑOL

La carne

- 2 libras de aguja de res (chuck roast) o chambarete, cortada en trozos grandes de unas 2 pulgadas

Las siete verduras *cómprelas enteras; las va cortando conforme avanza*

- 3 zanahorias medianas
- 2 nabos medianos
- 1 camote mediano
- Media calabaza butternut (como 1 libra)
- Medio repollo verde
- 2 calabacitas medianas
- de 10 a 12 vainas de okra fresca

También

- 1 manojo de hojas de berza (collard greens) — usa como 4 hojas grandes
- 1 lata (15 oz) de garbanzos
- 2 cebollas amarillas grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva (o cualquier aceite neutro)
- 1 lata (14.5 oz) de tomate picado, o 2 jitomates frescos picados
- 1 manojito de cilantro fresco (o perejil de hoja lisa), más un poco extra para encima
- 1 caja (como 17 oz) de cuscús natural — el granito chico amarillo, no el redondo tipo perla

Las especias *mídalas exactas — aquí está el sabor*

- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido (coriandro)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca molida (si sólo tiene negra, también sirve)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de sal, más al gusto
- Una pizca de hebras de azafrán si tiene (opcional)

Before you start – *English*

- Rinse the chickpeas in the can under water and set them in a strainer.
- Pull the tough center stem out of each collard leaf and tear into big pieces; stack and cut once or twice so no piece is bigger than your palm.
- Peel the carrots, turnips, sweet potato, and butternut squash. Leave the zucchini and cabbage unpeeled.
- Do not cut the vegetables yet – cut each right before it goes in the pot. Cutting is in the steps.

Antes de empezar – *Español*

- Enjuague los garbanzos de la lata bajo el chorro de agua y déjelos escurriendo en un colador.
- Quíteles el tallo grueso del centro a las hojas de berza y rómpalas en pedazos grandes; apílelas y córtelas una o dos veces para que ningún pedazo quede más grande que la palma de su mano.
- Pele las zanahorias, los nabos, el camote y la calabaza butternut. Deje las calabacitas y el repollo sin pelar.
- Todavía no corte las verduras – cada una se corta justo antes de echarla a la olla. Cómo cortarlas viene en los pasos.

ENGLISH

METHOD

1 Brown the beef.

Set the big pot over medium-high heat and add the olive oil. When it shimmers, add the beef chunks in a single layer. Do not stir for 3 to 4 minutes, so the bottom turns deep brown, then turn and brown the other side, about 3 more minutes. You are building color, not cooking the beef through. Work in two batches if the pot is crowded.

2 Add the onions and spices.

Peel and roughly chop both onions. Add them to the pot with the beef. Stir 4 to 5 minutes until soft and translucent. Now add all the spices – ginger, turmeric, cumin, coriander, cinnamon, white pepper, black pepper, salt, and saffron if using. Stir constantly for 1 minute so they coat everything and smell toasty. This one minute is what makes the broth taste right.

3 Add tomatoes, cilantro, water — start the braise.

Stir in the diced tomatoes and the cilantro (whole small bunch, stems and all – fish them out later or leave them). Pour in enough water to cover the beef by about 2 inches – roughly 8 to 9 cups. Bring to a boil, then turn to low so it simmers gently. Cover, lid cracked open a little. Braise for **1 hour**. The beef needs this time to turn tender; do not rush it.

ESPAÑOL

PREPARACIÓN

1 Selle la carne.

Ponga la olla grande a fuego medio-alto y agregue el aceite de oliva. Cuando esté brillante, acomode los trozos de carne en una sola capa. No los mueva por 3 o 4 minutos, para que el lado de abajo se dore parejo, luego voltéelos y dore el otro lado, como 3 minutos más. No se trata de cocer la carne por dentro, nada más de agarrar color. Hágalo en dos tandas si la olla se ve amontonada.

2 Agregue la cebolla y las especias.

Pele y pique las dos cebollas en trozos toscos. Échelas a la olla con la carne. Mueva de 4 a 5 minutos hasta que se suavicen y se pongan transparentes. Ahora agregue todas las especias – jengibre, cúrcuma, comino, cilantro molido, canela, pimienta blanca, pimienta negra, sal y el azafrán si lo va a usar. Mueva sin parar por 1 minuto para que cubran todo y suelten su olorcito tostado. Ese minuto es lo que hace que el caldo sepa como debe.

3 Agregue tomate, cilantro y agua — arranque el guiso.

Incorpore el tomate picado y el cilantro (el manojito entero, con tallos y todo – luego saca los tallos o los deja). Vierta suficiente agua para cubrir la carne unas 2 pulgadas por encima – más o menos de 8 a 9 tazas. Deje que suelte el hervor, luego baje la lumbre para que hierva suavemente. Tape, dejando la tapa un poquito abierta. Guise por **1 hora**. La carne necesita este tiempo para quedar suavcita; no la apure.

ENGLISH

4 Check the beef, add the hard vegetables.

After 1 hour, the beef should start to give when poked. While it braises, cut the hard vegetables:

- Carrots into 2-inch pieces
- Turnips peeled, cut into quarters (or sixths if large)
- Sweet potato into 2-inch chunks
- Butternut squash into 2-inch chunks

Add these four with the drained chickpeas and torn collards. Stir gently. If liquid no longer covers everything, add a cup or two of hot water – you want a brothy pot, not dry. Bring back to a simmer, cover cracked open, cook **30 min**.

5 Add the soft vegetables.

Cut the cabbage half into 2 or 3 thick wedges, keeping a bit of core on each so it holds. Cut the zucchini into 2-inch pieces. Trim just the tip of the stem off each okra pod but leave them whole (whole pods stay firm; cut okra turns slippery). Lay the cabbage, zucchini, and okra on top – do not stir them in; let them steam on the surface. Cover and cook **20 min**, until the cabbage is tender and a knife slides into the squash easily.

6 Steam the couscous over the pot.

Pour the dry couscous into the colander. Set it over the simmering pot so rising steam passes up through the grains – above the liquid, not in it. If steam escapes at big gaps, drape foil loosely around the rim. Steam **15 min**, stirring with a fork once halfway so it steams evenly. The grains swell fluffy and separate.

If your colander holes are too big and grains fall through, skip steaming and cook the couscous by the box directions, using broth spooned from the pot in place of water – it still works beautifully.

ESPAÑOL

4 Revise la carne y agregue las verduras duras.

Después de 1 hora, la carne ya debe empezar a ceder cuando la pica. Mientras se guisa, corte las verduras duras:

- Las zanahorias en trozos de 2 pulgadas
- Los nabos pelados y cortados en cuatro (o en seis si están grandes)
- El camote en trozos de 2 pulgadas
- La calabaza butternut en trozos de 2 pulgadas

Agregue estas cuatro con los garbanzos escurridos y las hojas de berza rotas. Mueva con cuidado. Si el líquido ya no cubre todo, agregue una o dos tazas de agua caliente – quiere una olla caldosa, no seca. Vuelva a hervir suavemente, tape entreabierta, cocine **30 min**.

5 Agregue las verduras suaves.

Corte el medio repollo en 2 o 3 gajos gruesos, dejándole un poquito del corazón a cada uno para que no se deshaga. Corte las calabacitas en trozos de 2 pulgadas. A cada vaina de okra córtela nada más la puntita del tallo, pero déjelas enteras (enteras se quedan firmes; cortada suelta baba). Acomode el repollo, las calabacitas y la okra encima – no las revuelva; déjelas cocerse al vapor en la superficie. Tape y cocine **20 min**, hasta que el repollo esté suavemente y el cuchillo entre fácil en la calabaza.

6 Cueza el cuscús al vapor sobre la olla.

Vacíe el cuscús seco en el colador. Póngalo sobre la olla que hierve suavemente para que el vapor pase a través del granito – por encima del líquido, no dentro. Si se escapa vapor por huecos grandes, acomode papel aluminio flojito alrededor del borde. Cueza al vapor **15 min**, dando una movida con tenedor a la mitad para que se cueza parejo. El granito se esponja suelto y separado.

Si los hoyitos del colador están muy grandes y el granito se cae, olvídense del vapor y cueza el cuscús según la caja, pero usando caldo de la olla en lugar de agua – queda igual de rico.

ENGLISH

7 Finish the couscous.

Tip the steamed couscous into a wide serving bowl. Add a big pinch of salt, a spoonful of olive oil, and 1/2 cup of broth ladled from the pot. Rake it all through with a fork until every grain is separate and glistening and no clumps remain. Taste – it should taste seasoned on its own.

8 Taste the broth and serve.

Fish out the cilantro stems if you left them whole. Taste the broth in the pot and add salt until it tastes full and savory – the broth is the soul of this dish, so make it taste good. Mound the couscous on a large platter or in a wide shallow bowl. Pile the beef and all seven vegetables on top, arranging them so everyone can see them. Ladle several big spoonfuls of the hot broth over everything so the couscous drinks it in – this is meant to be moist and brothy, not dry. Put the rest of the broth in a bowl on the table for people to add more as they eat. Scatter a little fresh cilantro over the top.

ESPAÑOL

7 Termine el cuscús.

Vacíe el cuscús cocido en un tazón amplio para servir. Agréguele una buena pizca de sal, una cucharada de aceite de oliva y 1/2 taza de caldo sacado de la olla. Sepárelo todo con un tenedor hasta que cada granito quede suelto y brillante y no queden grumos. Pruébelo – debe saber sazonado por sí solo.

8 Pruebe el caldo y sirva.

Saque los tallos de cilantro si los dejó enteros. Pruebe el caldo de la olla y agregue sal hasta que sepa lleno y sabroso – el caldo es el alma de este platillo, así que déjelo bien rico. Sirva el cuscús en montoncito sobre un platón grande o en un tazón amplio y bajito. Encima acomode la carne y las siete verduras, colocándolas de manera que todos las vean. Bañe todo con varias cucharadas grandes del caldo caliente para que el cuscús se lo beba – esto debe quedar húmedo y caldoso, no seco. El resto del caldo póngalo en un tazón sobre la mesa para que cada quien se sirva más mientras come. Espolvoree un poco de cilantro fresco por encima.

Serve hot, with the extra broth alongside. Eat it while it steams.

Sírvalo caliente, con el caldo extra a un lado. Cómalo mientras humea.