

SECONDI PIATTI

Kofta

LUOGO: Africa / Egitto

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le kofta sono delle semplici polpette che, a differenza delle nostre tradizionali polpette, non prevedono l'utilizzo di pane ammollato nel latte. Sono molto diffuse sia nel mondo arabo, ma anche in India e nei Balcani.

Di versione ne esistono n°mila anche perchè ciascuno le insaporisce ed aromatizza come più gli piace ed anche l'aggiunta dell'uovo è del tutto arbitraria. Noi vi proponiamo la nostra versione, conosciuta ed apprezzata in Egitto, a voi il divertimento d'inventarvi la vostra!

INGREDIENTI

CARNE MACINATA DI MANZO 800 gr
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 2 cucchiai da tavola
PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiai da tè

CANNELLA 1,5 cucchiai da tè
PEPE BIANCO 1,5 cucchiai da tè
SCORZA DI LIMONE 3 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiai da tavola
MENTA ESSICCATA 2 cucchiai da tè
SALE

PREPARAZIONE

1 Riunite in una ciotola capiente la carne di manzo macinata, la cannella, la menta, il pepe ed il peperoncino.









Tritate molto finemente la cipolla ed unitela alla ciotola. Sbucciate e schiacciate uno spicchio d'aglio con lo schiaccia aglio ed unite anch'esso.



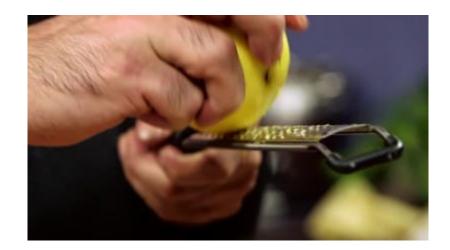






3 Unite anche del prezzemolo tritato e la scorza grattugiata di limone.





Impastate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Salate adeguatamente e terminate di amalgamare gli ingredienti.





Formate un salsicciotto con l'impasto ottenuto e dividetelo in porzioni uguali. Modellate ciascuna porzione in un salsicciotto.





6 Inserite uno stecchino per spiedini in ciascun kofta.



Scaldate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, possibilmente in ferro e unite le kofta che dovrete far rosolare in modo uniforme.



8 Mentre le kofta cuociono, preparate un'insalata di pomodori e cetrioli da condire semplicemente con sale e olio extravergine d'oliva.









9 Togliete le kofta dal fuoco e mettetele da parte un minuto a riposare.



10 Servite le kofta accompagnandole con l'insalata mista.

