

SECONDI PIATTI

AlichaBeghi

LUOGO: **Africa / Etiopia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **120 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

1 kg di pecora a pezzetti
1 alicha
kubè (burro profumato)
olio q.b.
1 cipolla
1 gambo di sedano
zafferano indiano
curcuma
verdure miste lesse (fagiolini
patate e carote).

PER SERVIRE

pane injera.

PREPARAZIONE

1 Riunite in una pentola dai bordi alti il burro speziato e l'olio e fate prendere calore.



2 Unite la cipolla ed il sedano e fate soffriggere.





3 Unite lo zafferano e l'alice.



4 Fate insaporire un po' prima di unire la carne, quindi lasciate cuocere un po' senza coperchio mescolando spesso per far rosolare bene il tutto.



5 Chiudete con il coperchio e lasciate cuocere almeno un' ora, quindi lessate i fagiolini, le carote e le patate.



6 Unite le verdure lessate alla carne.



7 Lasciate cuocer fino a che la carne sarà molto morbida, unite la curcuma per colorare la

salsa di giallo.

Servite subito insieme al pane injera.