

SECONDI PIATTI

Carne speziata con verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Kazakistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CARNE MACINATA DI MANZO o di
agnello - 500 gr
MELANZANE 1
ZUCCHINE 2
UVETTA DI CORINTO 2 cucchiaini da tavola
CURRY 1 cucchiaino da tè
CIPOLLE 1
POMODORI 3
BIETOLE 4 foglie
PASSATA DI POMODORO barattolo - 1
PEPE DI GIAMAICA 1 cucchiaino da tè
PEPERONCINI PICCANTI (a pezzi) - 2
OLIO DI ARACHIDI
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate per il lungo tutte le verdure, friggetele (tranne la bieta che si utilizza cruda) separatamente in olio ben caldo. Salatele e mettetele da parte.





- 2 Con un cucchiaio di olio fate soffriggere la carne macinata insieme alle spezie per 5-10 minuti.



3 In una padella piuttosto alta versate un cucchiaio di olio di oliva e formate degli strati partendo dalla cipolla e proseguendo con la carne, le altre verdure e i pelati.





4 L'ultimo strato deve essere fatto con i pomodori.



5 Unite 1/2 bicchiere di acqua, aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco medio per 20 minuti.



6 Servite con pilav bianco.