

SECONDI PIATTI

## Carne Pilau

LUOGO: *Africa / Tanzania*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *25 min*    COTTURA: *40 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



### INGREDIENTI

OCA oppure agnello o manzo - 500 gr  
ZENZERO 4 cm  
CANNELLA piccole o 1 grande - 2 stecche  
RISO 2 tazze  
OLIO VEGETALE 3 cucchiari da tavola  
CANNELLA macinata - 1 pizzico  
PEPE NERO macinato - 1 pizzico  
CUMINO in polvere - 1 pizzico  
SALE  
CIPOLLE grossa - 1  
SPICCHIO DI AGLIO 6  
SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino da tè  
PEPE NERO IN GRANI 20  
CARDAMOMO 10  
CHIODI DI GAROFANO interi - 15  
SALE 2 cucchiari da tè  
LATTE DI COCCO (lattina) -

# PREPARAZIONE

1 Tagliate la carne in cubetti da 3 cm.

Scaldate due cucchiai di olio in una grossa casseruola. Aggiungete la carne e le spezie di cui dovete utilizzarne un pizzico ciascuna e mescolate fino a che la carne prenda colore.



2 Rimuovete la carne dalla casseruola lasciandovi l'olio rimanente.



**3** Tritate finemente la cipolla, sbucciate l'aglio e lo zenzero.

Tagliate lo zenzero in piccoli pezzi e mettetelo in un mortaio e pestatelo oppure tritatelo con un mixer con l'aglio, il cumino, i grani di pepe nero, i germogli di cardamomo e i chiodi di garofano.



**4** Continuate a pestare (o tritare se usate un mixer) fino a che l'aglio e lo zenzero diventino una pasta e tutte le spezie siano ben macinate.

Aggiungete i cucchiai rimanenti di olio nella casseruola, scaldate e saltate le cipolle fino a che diventino morbide.



5 Aggiungete il composto di aglio e zenzero e mescolate.



6 Aggiungete il riso e cuocete per circa due minuti, mescolando costantemente.



- 7 Aggiungete il latte di cocco e 2 1/2 tazze d'acqua, portate ad ebollizione, coprite e riducete il fuoco e lasciate sobbollire fino a che l'acqua sia stata completamente assorbita.



- 8 Tradizionalmente il pilau viene preparato in anticipo e quindi infornato, non solo per tenerlo caldo ma anche in modo tale da renderlo croccante.