

SECONDI PIATTI

Cipolle ripiene

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



2 GROSSE CIPOLLE (CIRCA 100G
L'UNA) SBUCCIATE, 4 TAZZE D'ACQUA,
1 CUCCHIAIO DI SALE PER IL RIPIENO

500g di manzo macinato

3 cucchiaini di riso sciacquato

cotto fino a che diventi molto morbido

scolato e schiacciato

1 cucchiaino di sale

1/4 cucchiaino di pepe

1/4 cucchiaino di semi di cumino macinati

10 prugne medie snocciolate

tagliate per la lunghezza in due

2 cucchiaini di olio di mais

PREPARAZIONE

1 Fate un'incisione profonda circa 1cm sul lato di ciascuna cipolla. Portate l'acqua salata a bollore sul fuoco moderato e versateci le cipolle. Cuocete per circa 2 minuti girandole con una schiumarola. Rimuovete le cipolle, togliate gli strati fino ad arrivare al cuore. Mettete da parte sia gli strati che il cuore delle cipolle.

Mettete il manzo in una ciotola con il riso, il sale, il pepe e i semi di cumino e miscelate bene. Prendete 1 cucchiaino colmo di manzo e metà prugna. Farcite uno strato cotto della cipolla e arrotolatelo intorno al ripieno. Procedete in questa maniera fino ad esaurimento degli ingredienti.

Ungete una padella e disponetevi le cipolle ripiene e i cuori, copritela e cuocete a fuoco molto basso per 2 ore. Le cipolle diventeranno leggermente scure ma non si bruceranno. Si possono anche mettere in forno a 120°C per 2 ore. Servitele calde.

NOTE

E' possibile accelerare il tempo di cottura. Aggiungete 1/2 tazza d'acqua alla padella e cuocete, coperte, a fuoco moderato per circa 1 ora. Tutto il liquido dovrà evaporare e le cipolle saranno leggermente arrostiti.