

SECONDI PIATTI

Couscous

LUOGO: *Africa / Algeria*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

- 1kg di carne d'agnello
- 4 carote
- 6 spicchi d'aglio interi
- 4 piccole cipolle (140g)
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 tazze di spinaci
- ¼ tazza di noci
- 1 ½ cucchiaino di cannella
- ¼ cucchiaino di pepe
- ¼ cucchiaino di coriandolo
- ¼ cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate l'agnello in pezzi piccoli e mettetelo in 1 ½ tazza d'acqua con la cannella, il pepe, il coriandolo e il sale. Sobbollite per circa 10 minuti. Aggiungete le carote tagliate, gli spicchi d'aglio interi e le cipolle. Sobbollite 10 minuti.

Guarnite con le noci e il prezzemolo. La carne viene bollita con un po' d'acqua e le carote, gli spicchi d'aglio, le noci, il prezzemolo e le cipolle sbucciate vengono fatte cuocere insieme alla carne stessa e successivamente vengono aggiunti anche degli spicchi d'aglio schiacciati. Se volete potete aggiungere anche gli spinaci al composto.