

SECONDI PIATTI

Gioiello di carne e verdure

LUOGO: Asia / Pakistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1/2kg di agnello a cubetti
- 1 tazza di olio
- 1 cucchiaio di aglio e zenzero macinato
- 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini di sale
- 100g di cipolle
- 100g di patate
- 100g di melanzane
- 100g di rapa
- 100g di carote
- 100g di gombo (okra)
- 100g di cavolfiore
- 100g di fagioli verdi
- 100g di cavolo
- 100g di spinaci tritati
- 100g di piselli
- 100g di zucchini

PREPARAZIONE

- 1 Lavate tutta la verdura e tagliatela in pezzetti da 2cm. Friggete tutta la verdura con metà dell'olio indicato fino a che sia leggermente dorata e mettetela da parte.
Scaldate il resto dell'olio in una grossa pentola, aggiungetevi le cipolle affettate e friggetele fino a che siano leggermente dorate.
Aggiungete sale e spezie alle cipolle e friggetele per qualche minuto. Lavate i cubetti di agnello e aggiungetevi le cipolle friggete fino a doratura. Aggiungete, ora, 1 tazza di acqua calda e cuocete a fuoco lento fino a che la carne sia tenera.
Quando la carne è tenera aggiungete solo un pochino dell'acqua che rimane e aggiungete la verdura. Miscelate le verdure e la carne insieme e cuocete a fuoco molto lento, mescolando dolcemente per evitare che le verdure si spappolino (circa 5 minuti).
Mettete il tutto in forno a temperatura media per 5-10 minuti o fino a che l'olio si separi dagli ingredienti.