

SECONDI PIATTI

Gombo schiacciato

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

CARNE DI MANZO 500 gr
BRODO DI CARNE 2 tazze
GOMBO (okra) - 1 kg
PEPERONCINI PICCANTI tritati fini - 2
SPICCHIO DI AGLIO 5
CORIANDOLO 1 cucchiaio da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate il manzo a cubetti e fatelo bollire nel brodo di carne per 20-30 minuti o fino a che risulti tenero.



2 Rimuovete la carne dal brodo e aggiungete il gombo ed il peperoncino.





3 Cuocete per circa 10 minuti, quindi schiacciate il tutto con una forchetta.



4 Rimettete la carne nel gombo schiacciato.



5 Preparate un ta'liva usando solo 5 spicchi d'aglio e aggiungetelo nella casseruola.





6 Lasciate sobbollire per 5-7 minuti.