

SECONDI PIATTI

Kharcho Stufato d'agnello con prugne e noci

LUOGO: *Asia / Uzbekistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *90 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *difficile*



INGREDIENTI

AGNELLO 500 gr
GHERIGLI DI NOCI macinati - 100 gr
PRUGNE cotte con succo di limone o 400 g
di pomodori maturi sbucciati - 200 gr
CIPOLLE tritate - 3
SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 4
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola
FARINA 1 cucchiaino da tavola
ALLORO 2 foglie
SUNELI (mix di spezie) - 2 cucchiaini da tè
BASILICO o prezzemolo -
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate a pezzi l'agnello e cuocetelo in acqua bollente fino a quando la carne non sarà tenera. Scolatelo bene.



- 2 Disossatelo e conservate la carne a parte.

Friggete le cipolle e l'aglio, aggiungete la farina mescolando con cura, lasciate cuocere qualche istante, poi diluite con del brodo.



- 3 Aggiungete la carne, le spezie e fate cuocere a fuoco vivace per 15 minuti.



4 Aggiungete la frutta (o i pomodori) e proseguite la cottura ancora 10 minuti.



5 Aggiungete le erbe fresche, salate e pepate. Coprite e lasciate riposare 5 minuti prima di servire.

Servite con del pane arabo e verdure fresche.