

SECONDI PIATTI

Manzo con verdura ricetta del madagascar

LUOGO: *Africa / Madagascar*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *35 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Manzo con verdure miste cotta in casseruola.
Ricetta del Madagascar.

INGREDIENTI

CARNE DI MANZO brasato e tagliato a cubetti di 2,5cm - 450 gr
VERDURE MISTE (spinaci, cavolo, cardo) - 450 gr
RISO A CHICCO LUNGO 450 gr
BRODO DI CARNE di manzo - 240 ml
OLIO VEGETALE o lardo - 1 cucchiaio da tavola
CIPOLLE grossa e tritata - 1
SPICCHIO DI AGLIO tritati - 4
ZENZERO affettato sottilmente - 50 gr
POMODORI tritati - 2
PEPE VERDE in grani essiccati e schiacciati - 1 cucchiaio da tè
SALE
ACQUA (extra) -
SAKAI facoltativo e in quantità a piacere (salsa piccante al peperoncino) -

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate l'olio o il lardo in una casseruola ampia, aggiungetevi la carne e arrostitela da tutti i lati. Aggiungete le cipolle, l'aglio e lo zenzero e soffriggeteli per 4-5 minuti.



- 2 Aggiungete, quindi, i pomodori e la verdura in foglie.



- 3 Aggiungete anche il brodo, il sale e il pepe verde dopodiché miscelate bene e portate il tutto ad ebollizione.



- 4 A questo punto riducete leggermente il fuoco e lasciate cuocere per 15 minuti. Aggiungete il riso e dell'acqua extra qualora fosse necessario a coprire di 2,5 cm il composto finora preparato.



- 5 Riportate ad ebollizione e riducete, successivamente, il fuoco, coprite la casseruola e fate sobbollire per 15-20 minuti o fino a quando il riso si presenti morbido, mescolate una o due volte durante la cottura e aggiungete dell'altra acqua se fosse necessario ad evitare che il preparato s'asciughi troppo.



- 6 Per servire, trasferite in un piatto da portata il contenuto della pentola, cospargete con un po' di sakay e servite con dell'altro sakay in una ciotola o in un vasetto.