

SECONDI PIATTI

Manzo grigliato al sesamo

LUOGO: *Asia / Cambogia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *5 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*

NOTE: + *8 ORE DI MARINATURA*



INGREDIENTI

LOMBATA DI MANZO affettata finemente
- 500 gr

OLIO DI SESAMO 2 cucchiaini da tavola

SEMI DI SESAMO TOSTATI 2 cucchiaini da
tavola

SALSA DI SOIA 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI OSTRICHE 1 cucchiaino da tavola

ZUCCHERO DI PALMA o zucchero di
canna - 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI PESCE 1 cucchiaino da tavola

PEPE DI CAIENNA (facoltativo) - 1 pizzico

PEPE NERO ½ cucchiaini da tè

SPICCHIO DI AGLIO tritati - 2

PREPARAZIONE

- 1 In una grossa ciotola riunite la carne con l'aglio, la salsa di soia, la salsa d'ostrica, la salsa di pesce, lo zucchero, l'olio di sesamo, il pepe nero e quello di cayenna e mescolate affinché la carne sia completamente ricoperta dal condimento.





2 Riponete la carne in frigorifero per 8 ore a marinare.

Passato il tempo per la marinatura, scaldate molto bene una griglia, deve essere quasi rovente, e grigliatevi la carne.



3 Cospargete la carne cotta con i semi di sesamo tostati.

Servire la carne calda con del riso.

NOTE

Il sesamo è un seme antico proveniente dall'India che arrivò a Kampuchea molti secoli fa. A quei tempi solo i reali e i ricchi potevano utilizzarne l'olio di sesamo che, per la scarsa quantità sul mercato, era molto costoso. Durante l'impero Khmer centinaia di concubine reali e la regina si arrabbiarono molto e divennero molto gelose del fatto che il re per molte notti richiedeva sempre la stessa concubina e scoprirono che il re era drogato dall'esotica fragranza dell'olio di sesamo con il quale la giovane concubina si cospargeva il corpo. A quel punto la scorta di olio di sesamo reale si svuotò perché tutte le donne reali ne fecero uso. Si crede che l'olio di sesamo aiuti a migliorare le rughe e le malattie della pelle e del cuore.