

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Mulukhiya

LUOGO: *Africa / Egitto*

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



INGREDIENTI

2 kg di mulukhiya fresca o 2 confezioni di quella surgelata
1 cipolla tagliata a metà
alloro
4-5 chicchi di cardamomo
2 polli da 1 kg l'uno
1 cucchiaio di coriandolo in polvere
1 cucchiaio di succo di limone (facoltativo)
olio
sale

PREPARAZIONE

1 Il Mulukhiya è una verdura estiva che si presenta in foglie ed è molto popolare in tutto il medio-oriente. E' disponibile sia fresca che essiccata che surgelata. Solo le foglie sono edibili.

Quando si usa il mulukiya fresco è necessario raccogliere le foglie, lavarle diverse volte

quindi disporle al sole per essicarle. Il mulukiya viene preparato in questo modo anche per quando lo si vuole conservare una volta essiccato, in questo caso, però, è necessario farlo essiccare a tal punto che si sbricioli e formi subito una polvere. Il mulukhiya surgelato è viene sempre venduto tritato finemente.

Il modo più comune di preparare il mulukhiya è di tritarlo con il “makhrata” o mezzaluna. Ammucchiate il mulukhiya su di un piano di legno e, tenendo le mani sulle impugnature del malakhrata, muovete le sue lame avanti e indietro sulle foglie fino a che risultino essere tritate molto finemente. C'è un altro modo per prepararlo ma è più difficile ottenere un buon risultato quindi viene meno utilizzato. In questo caso viene chiamato “mahluga” o rasato. Prendere una manciata di foglie in una mano e tagliate il mulukhiya in striscioline lunghe e sottili con un coltello molto affilato. I conoscitori esperti amano molto questo procedimento. Si può utilizzare anche un mixer a velocità molto lenta ma è difficile.

Il mulukhiya essiccato, d'altra parte, viene ridotto in polvere, quindi cosparso nell'acqua bollente. Esso assorbirà l'umidità e potrà essere cucinato come un mulukiya fresco.

Come cucinare il mulukhiya: Se usate il mulukhiya fresco, tritatelo e ricopritelo fino al momento in cui dovete utilizzarlo.

Fate bollire l'acqua con la cipolla, il sale, una foglia di alloro e cardamomo legati in una borsa di mussola. Rimuovete il pollo, tagliatelo in pezzetti e friggetelo.

Togliete la borsa di mussola e schiacciate le cipolle. Portate ad ebollizione la zuppa, aggiungete il mulukhiya, aggiustate il sapore e sobbollite per 3-5 minuti. Non cuocete troppo poiché il mulukhiya deve riposare e se fate scuocere il mulukhiya le sue foglie andranno a finire sul fondo della pentola.

Miscelate l'aglio schiacciato, il sale e il coriandolo. Friggete questo composto (noto come ta'liya) fino a doratura, quindi versatelo nel mulukhiya bollente. Sobbollite per 2 minuti. Aggiungete il succo di limone (facoltativo).

Se usate il mulukiya congelato, affettatelo nella pentola, mescolate fino a che sia completamente scongelato, quindi procedete come con quello fresco.