

SECONDI PIATTI

## Palau-i-Shahee stufato di carne con carote e riso

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 90 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se amate sperimentare nuovi piatti e amate soprattutto superare i vostri limiti nello scoprire nuovi amminamenti e sapori vi invitiamo a provare questa ricetta proprio molto gustosa. Il **Palau-i-Shahee** è un piatto di origine asiatica che affonda le radici nella zona dell'afganistan. Provate questa ricetta, dal primo boccone vi conquisterà!

### INGREDIENTI

AGNELLO tagliato in pezzi da 6 cm - 2 kg

CAROTE ( a julienne ) - 1 kg

UVETTA 1 tazza

PISTACCHI sgusciati - 1 tazza

AGLIO teste, non sbucciati - 3

RISO ben sciacquato - 4 tazze

OLIO DI SEMI DI MAIS ½ tazze

CIPOLLE medie e tritate - 5

ACQUA calda - 3,5 tazze

SALE 2 cucchiaini da tavola

PEPE NERO 1 cucchiaino da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Scaldate l'olio in una casseruola grande a sufficienza da contenere tutti gli ingredienti. Aggiungete le cipolle e soffriggetele a fuoco moderato per 2 minuti. Aggiungete la carne e fatele prendere colore per circa 15 minuti.



- 2 Rimuovete la carne e le cipolle e mettetele in una ciotola.



- 3 Nella stessa pentola, con l'olio di cottura della carne, versate le carote in modo tale che ricoprano completamente il fondo.



- 4 Adagiatevi sopra la carne, in questo modo le carote proteggeranno la carne cosicchè non si bruci.



- 5 Distribuite le cipolle sopra la carne. Aggiungete alla pentola i pistacchi, l'aglio e l'uvetta.



6 Aggiungete il riso a coprire tutti gli altri ingredienti e versate delicatamente l'acqua, il sale e il pepe.





**7** Portate ad ebollizione e sobbollite per 10 minuti circa, o fino a che il liquido sia stato completamente assorbito dal riso. Mescolate il riso in superficie per girarlo ma non toccate gli altri ingredienti.

Abbassate il fuoco, coprite la pentola e cuocete per circa un'ora senza mescolare. Servite il piatto con insalata, sottaceti e pane afghano (naan).

Varianti:

Questo piatto può essere preparato con il pollo, il manzo disossato o le costole di manzo. Soffriggete 15 pezzi di pollo (cosce e petto) o 2 kg di manzo con le cipolle come nella ricetta sopra indicata, tutti gli altri passaggi sono uguali.

Il manzo richiederà più tempo nella cottura ed è consigliato di cuocerlo con le cipolle in una casseruola coperta per 20 minuti prima di passare allo step successivo.