SECONDI PIATTI

Polpette afghane

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: *+ 30 MINUTI DI RIPOSO*

Le polpette afghane sono un secondo piatto molto sfizioso, saporito e stuzzicante che risulta perfetto quando a tavola si vuol portare qualcosa di saporito e gustoso. La ricetta che vi proponiamo qui è facile ma resta fedele a quella originale. La carne, la cipolla, il peperoncino e il coriandolo conferiscono al piatto finale un sapore incredibile. Insomma una preparazione molto semplice che però risulta perfetta per chi vuole organizzare una cena speciale, magari dal carattere internazionale con gli amici. La cottura sulla piasta inoltre fa sì che sia anche molto veloce e poco calorica ed è per questo

che le polpette afghane posso mangiarle davvero tutti! Se amate i piatti internazionali, vi proponiamo anche la ricetta del mitico pollo al curry!

INGREDIENTI

CARNE MACINATA DI MANZO 500 gr

PEPERONI VERDI ½

CORIANDOLO IN POLVERE ½ cucchiai da tavola

POMODORI CILIEGINI 4

CIPOLLE tagliata in quarti - 1

CIPOLLE tritata finemente - 1

PEPERONCINO VERDE tritato finemente - 1

AGLIO tritato finemente - 1 cucchiaio da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1. Riunite in una ciotola la carne, la cipolla, il peperoncino, l'aglio, il coriandolo in polvere, il sale e il pepe; impastate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

2 Lasciate riposare il composto per 30 minuti affinchè i sapori si amalgamino bene.

Realizzate, con l'impasto ottenuto, 16 palline.

Infilzate le palline negli spiedini, 4 per spiedino, alternandole con i quarti di cipolla, il peperone verde ed i pomodori ciliegina.

3 Scaldate molto bene una griglia di ghisa e grigliate gli spiedini per circa 5 minuti o fino a che abbiano preso colore. Girate gli spiedini e grigliateli sull'altro lato.

4 Servite con riso integrale speziato e un grosso pezzi di pane afghano.