

SECONDI PIATTI

Kofta Nakhod - Polpette di carne con ceci

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 2 ORE DI AMMOLLO*



INGREDIENTI

CECI (tenuti a bagno in acqua calda per tutta la notte) - 1 tazza

CARNE MACINATA DI MANZO 750 gr

CANNELLA IN POLVERE ¼ cucchiaini da tavola

PANGRATTATO 1 cucchiaio da tavola

CIPOLLE grossa - 1

MENTA ESSICCATA sbriciolata - 1
cucchiaio da tavola

MATZOH (farina di cereali misti e legumi) o
farina di grano tenero -

PEPE NERO ¼ cucchiaini da tavola

SALE 1 cucchiaio da tavola

ACQUA bollente - 1 cucchiaio da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Mettete i ceci in ammollo per almeno un paio d'ore, quindi scolateli e tritateli finemente in un mixer.



- 2 Unite alla carne tutti gli altri ingredienti ed amalgamateli fino ad ottenere un composto omogeneo.





- 3 Inumidite le mani con acqua fredda e preparate le polpette di carne e ceci di 4 cm di diametro.



- 4 Fate cuocere le polpette nell'acqua bollente adeguatamente salata, una per volta e lasciate sobbollire a fuoco moderato per 45 minuti.



5 Ricordate che i ceci sono tritati ma non cotti. Le polpette possono anche essere cotte in un brodo leggero di pollo.

Servite le polpette e la zuppa separatamente con del pane, del riso e sottaceti. Si ottengono circa 18 polpette.