

SECONDI PIATTI

Coclo Polpette di carne e riso

LUOGO: *Africa / Algeria*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *120 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Coclo ovvero grosse polpette di carne e riso molto speziate da servire con del riso.

INGREDIENTI

CARNE MACINATA DI MANZO 500 gr
RISO ½ tazze
AGLIO testa tritata finemente - 1
CIPOLLE media, tritata finemente - 1
UOVA medio ,sbattuto - 1
ALLORO (macinato) - ½ cucchiaini da tè
MACIS MACINATO 1 presa
TIMO 0,33 cucchiaini da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
CORIANDOLO 1 mazzetto
PEPE NERO 0,33 cucchiaini da tè
SALE ½ cucchiaini da tè
ACQUA 0,33 tazze

PREPARAZIONE

- 1 Amalgamate in una ciotola il manzo, il riso, l'aglio, l'uovo, il sale, la foglia d'alloro, il macis, il pepe, la cipolla, il timo e l'olio d'oliva insieme.





2 Date forma di 2 grosse polpette.

Mettete il cilantro e l'acqua in una casseruola, aggiungete le polpette, coprite la casseruola e fate sobbollire a fuoco basso per circa 2 ore.



3 Rimuovete le polpette e scartate il cilantro. Servite con riso o couscous.