

SECONDI PIATTI

Stufato egiziano di verdura e pollo

LUOGO: *Africa / Egitto*

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



INGREDIENTI

- 8 tazze d'acqua
- 2 baccelli di cardamomo
- ½ kg di pollo stufato
- 1 grossa cipolla tagliata a metà
- 1 foglia d'alloro
- 2 confezioni di spinaci freschi (300g)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di coriandolo macinato
- ¾ cucchiaini di sale
- 10 spicchi d'aglio schiacciati
- 3 cucchiai di succo di limone fresco
- 2 tazze di riso caldo cotto

PREPARAZIONE

- 1 Miscelate i primi 5 ingredienti in una casseruola da 8 litri e portate ad ebollizione. Riducete il fuoco a medio e cuocete, a casseruola scoperta, per 1 ora. Rimuovete dal

fuoco, rimuovete il pollo dalla casseruola e lasciatelo raffreddare. Filtrate il brodo di pollo usando un canovaccio o un colino a maglie fini. Rimettete il brodo nella casseruola.

Rimuovete le ossa dal pollo, buttatele e tagliate il pollo a pezzettini. Mantenetelo caldo.

Mettete la cipolla in una ciotola e schiacciatela con una forchetta o uno schiaccia patate.

Aggiungete la cipolla al brodo e portate ad ebollizione. Aggiungete gli spinaci al brodo un po' alla volta cuocendo fino a che siano appassiti.

Scaldate l'olio in una piccola padella dal fondo antiaderente a fuoco medio-alto.

Aggiungete il coriandolo, il sale e l'aglio, saltate per 30 secondi o fino a che l'aglio inizi ad imbrunirsi. Aggiungete il composto agli spinaci e incorporate il succo di limone. Servite il pollo e il composto di spinaci sopra il riso.