

SECONDI PIATTI

Tehari

LUOGO: Asia / Bangladesh

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



INGREDIENTI

- 700gr di carne di manzo/montone
- 3 bastoncini di cannella
- 1/3 tazza di cipolla finemente tritata
- 4 cardamomi
- 1 cucchiaio di cumino in polvere
- 4 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere
- 1 tazza d'olio per cottura
- 1/2 cucchiaino di pepe nero in polvere
- 70gr di riso basmati
- 6 peperoni verdi
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 1 tazza di piselli sbucciati
- 1 cucchiaino d'aglio in polvere
- sale a piacere

PREPARAZIONE

1 Tagliare la carne in piccoli cubetti. Mettere tutti gli ingredienti tranne il riso, i peperoncini verdi e i piselli in una casseruola.

Miscelare con 2 tazze d'acqua. Cuocere a fuoco lento finché la carne sia tenera. Friggere la carne mescolando costantemente per 10 minuti a fuoco lento. Aggiungere il riso, 6 tazze d'acqua calda, peperoncini e piselli, mescolare, coprire e cuocere a fuoco moderato per 18/20 minuti. Rimuovere dal fuoco, tenere coperto per 15 minuti.

Servire con insalata o bevande.