

ANTIPASTI E SNACK

# Zuppa di legumi e yogurt

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

60 g di ceci  
60 g di fagioli rossi  
400 g di yogurt  
60 g di fagioli verdi  
60 g di riso dal chicco corto  
1 litro d'acqua inclusa quella per immergervi i legumi  
2 cucchiai di aneto in polvere  
sale.

## PER LO STUFATO DI CARNE

250 g di manzo  
vitello o agnello tagliato in cubetti da 1cm  
100 g di cipolle tritate finemente  
3 cucchiai di olio vegetale  
60 g di pomodori spellati e sminuzzati  
160 ml d'acqua  
1 1/4 cucchiaino di pepe rosso  
sale

# PREPARAZIONE

**1** Immergere i ceci e i fagioli rossi nell'acqua per una notte. Fate scolare lo yogurt per circa 1 ora per fare il chaka. Mettete i ceci, i fagioli rossi e quelli verdi e il riso in una grossa casseruola con 1 litro d'acqua, inclusa quella in cui sono stati immersi i legumi. Portate ad ebollizione, coprite lasciando uno spiraglio, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire. Cuocete fino a che i legumi diventino morbidi (il tempo necessario dipende dalla freschezza dei legumi).

Nel frattempo cuocete la carne e la salsa. Scaldate l'olio vegetale in una casseruola e aggiungete le cipolle tritate. Friggete a fuoco medio fino a che diventino morbide e rosicce. Aggiungete la carne e frigetela fino a che prenda colore. Aggiungete i pomodori, mescolando bene e bollite per circa un minuto. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire fino a che la carne diventi tenera e la salsa si addensi.

Quando è pronto, miscelate tutti gli ingredienti: il riso, i ceci, i fagioli rossi insieme con il sughetto di cottura, la carne stufata, il chaka, l'aneto in polvere e sale a piacere. Mescolate bene e aggiungete dell'altra acqua se volete ottenere una zuppa più leggera. Continuate a mescolare a far sobbollire per altri 5-10 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi. Servite il Maushawa caldo in ciotole da zuppa singole.

Solitamente questa zuppa è accompagnata dal pane naan.

## NOTE

In Afghanistan questa zuppa viene servita sia come antipasto sia come piatto principale. Questa ricetta corrisponde alla versione originale del Maushawa, cotto con la carne ma un'altra versione popolare prevede l'utilizzo di polpette di carne (Kofta). Le polpette vengono preparate come per il Kofta ma sono più piccole (di circa 1 cm di diametro). La salsa rimane la stessa fatta eccezione per lo yogurt che può essere omissso. Gli afghani amano servirla calda ma il condimento può essere corretto a seconda dei gusti.