

SECONDI PIATTI

Kofta

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *10 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Le kofta sono delle semplici polpette che, a differenza delle nostre tradizionali polpette, non prevedono l'utilizzo di pane ammollato nel latte. Sono molto diffuse sia nel mondo arabo, ma anche in India e nei Balcani.

Di versione ne esistono n°mila anche perchè ciascuno le insaporisce ed aromatizza come più gli piace ed anche l'aggiunta dell'uovo è del tutto arbitraria. Noi vi proponiamo la nostra versione, conosciuta ed apprezzata in Egitto, a voi il divertimento d'inventarvi la vostra!

INGREDIENTI

- CARNE MACINATA DI MANZO 800 gr
- CIPOLLE 1
- SPICCHIO DI AGLIO 1
- PREZZEMOLO 2 cucchiaini da tavola
- PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiaini da tè
- CANNELLA 1,5 cucchiaini da tè
- PEPE BIANCO 1,5 cucchiaini da tè
- SCORZA DI LIMONE 3 gr
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
- MENTA ESSICCATA 2 cucchiaini da tè
- SALE

PREPARAZIONE

- 1 Riunite in una ciotola capiente la carne di manzo macinata, la cannella, la menta, il pepe ed il peperoncino.





- 2 Tritate molto finemente la cipolla ed unitela alla ciotola. Sbucciate e schiacciate uno spicchio d'aglio con lo schiaccia aglio ed unite anch'esso.





3 Unite anche del prezzemolo tritato e la scorza grattugiata di limone.





- 4 Impastate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Salate adeguatamente e terminate di amalgamare gli ingredienti.



- 5 Formate un salsicciotto con l'impasto ottenuto e dividetelo in porzioni uguali. Modellate ciascuna porzione in un salsicciotto.



6 Inserite uno stecchino per spiedini in ciascun kofta.



7 Scaldate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, possibilmente in ferro e unite le kofta che dovrete far rosolare in modo uniforme.



8 Mentre le kofta cuociono, preparate un'insalata di pomodori e cetrioli da condire semplicemente con sale e olio extravergine d'oliva.





9 Togliete le kofta dal fuoco e mettetele da parte un minuto a riposare.



10 Servite le kofta accompagnandole con l'insalata mista.

