

SECONDI PIATTI

## Kofta

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.



