

SALSE E SUGHI

## Tabil

LUOGO: **Africa** / **Tunisia**

DIFFICOLTÀ: **bassa**   PREPARAZIONE: **5 min**   COSTO: **basso**   REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Il tabil, preparazione di spezie di origine tunisina, ha un larghissimo utilizzo in tutta la cucina nordafricana. Trova spazio, infatti anche nella cucina algerina e libica.

Viene utilizzata soprattutto per insarporie stufati tajine e zuppe.

In italiano "Tabil" significherebbe coriandolo, questo sta ad indicare la forte presenza di questa spezia all'interno del mix.

### INGREDIENTI

SEMI DI CORIANDOLO 4 cucchiari da tavola

AGLIO IN POLVERE 4 cucchiari da tè

CARVI (CUMINO DEI PRATI) in semi - 1 cucchiario da tavola

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE in fiocchi - 1 cucchiario da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Macinate finemente i semi di coriandolo insieme al cumino dei prati ed al peperoncino in fiocchi fino ad ottenere una polvere fine.





- 2 Setacciate la polvere ottenuta e rimacinate i grani più grossi fermati dalle maglie del setaccio.





**3** Aggiungete, infine, l'aglio in polvere e mescolate.



