

SECONDI PIATTI

Agnello agli spinaci

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *65 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

COSCIA DI AGNELLO 1,5 kg
CIPOLLE affettate - 350 gr
SPINACI freschi - 150 gr
YOGURT ½ tazze
POMODORO PELATO scolati e tritati - 1 kg
ARACHIDI ¼ tazze
AGLIO tritato - 4 cucchiari da tè
OLIO DI OLIVA 0,33 tazze
CURCUMA MACINATA 2 cucchiari da tè
NOCE MOSCATA ¼ cucchiari da tè
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1 cucchiario da tè
CANNELLA ½ cucchiari da tè
BRODO DI CARNE 1 tazza
BRODO DI MANZO 1 tazza
SCORZA DI LIMONE grattugiata - 1 cucchiario da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Tagliate l'agnello a fette e rosolatelo nell'olio di oliva in una padella.



2 Aggiungete le cipolle, saltatele per 2 minuti, quindi aggiungete l'aglio e saltatelo per un minuto.





- 3 Incorporate la curcuma, la noce moscata, il peperoncino rosso schiacciato e la cannella e saltate il composto per altri 1 o 2 minuti, prestando attenzione a non bruciare la cipolla o l'aglio.



- 4 Aggiungete il pomodoro e il brodo di vitello e mescolate.



5 Trasferite il tutto in una teglia da forno.



- 6 Coprite e mettete in forno per circa un'ora a 170°C, fino a che la carne diventi tenera e inizi a rompersi.



- 7 Rimuovete dal forno e aggiungete gli spinaci lessati, mescolando fino a che gli spinaci non siano ben amalgamati.



- 8 Lasciate raffreddare leggermente. Aggiungete quindi lo yogurt, le bucce di limone e sale a piacere.



9 Cospargete con arachidi arrostate e servite sopra a del riso pilaf.