

SECONDI PIATTI

Curry di manzo

LUOGO: Africa / Mauritius

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 90 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

CARNE DI MANZO magro - 500 gr

POMODORI 500 gr

CORIANDOLO fresco tritato per la
guarnitura - 2 cucchiai da tavola

PER IL MASALA

CIPOLLE 500 gr

ZENZERO tritato e sbucciato - 3 cm

AGLIO tritato - 1 cucchiaino da tavola

OLIO DI SEMI 60 ml

SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino da tavola

ALLORO 3 foglie

SALE 1 cucchiaino da tavola

SEMI DI CORIANDOLO in polvere - 1
cucchiaino da tavola

GARAM MASALA 2 cucchiaini da tè

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE ½
cucchiaini da tè

CURCUMA MACINATA ½ cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

1 Iniziate preparando il masala.

Tritate grossolanamente le cipolle e riunitele insieme allo zenzero e l'aglio in un mixer; tritate il tutto fino ad ottenere una pasta morbida.



2 Tagliate il manzo in grossi cubi e tritate finemente i pomodori.

Scaldare l'olio per il masala in una casseruola a fondo spesso a fuoco alto e aggiungetevi i semi di cumino e il cari poulet o le foglie di alloro.



- 3 Quando i semi iniziano a scoppiettare, incorporate la pasta di cipolle e soffriggete fino a doratura.



- 4 Aggiungete il sale, i semi di coriandolo in polvere, il garam masala, la polvere di peperoncino e la curcuma e mescolate 4 o 5 volte fino a che non siano ben amalgamati.



- 5 A questo punto, aggiungete i cubi di manzo al masala e soffriggete fino a che diventino opachi sigillando all'interno il succo.



- 6 Coprite la casseruola, abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 30 minuti, mescolando occasionalmente, fino a che il liquido sia assorbito e la miscela cominci ad attaccarsi al fondo della casseruola.

Incorporate i pomodori finemente tritati e continuate a far sobbollire, a pentola coperta, per 30/35 minuti fino a che i pomodori siano cotti ed il grasso si sia separato.



- 7 Incorporate gradualmente tra i 300 ed i 625 ml di acqua calda (mettetene di meno se si stanno usando dei pomodori in scatola o se la carne è tenera), quindi alzate il fuoco e riportate ad ebollizione.



8 Coprite la pentola, abbassate il fuoco e fate sobbollire ancora per circa 20 minuti fino a che la carne sia cotta completamente e sia ancora tenera, e fino a che la salsa si sia addensata fino a formare una salsa ricca.

Il segreto è di usare acqua sufficiente per permettere alla carne di cuocersi completamente e che sia anche della quantità giusta per creare una salsa curry ricca e morbida.

Trasferite il tutto su di un piatto da portata e guarnite con le foglie di coriandolo tritate. Servite immediatamente con del riso.