

VERDI TRITATI (3 CUCCHIAI DI CIASCUNO). SPEZIE DA MACINARE (TRITARE FINEMENTE INSIEME)

2 grandi cipolle

4 spicchi d'aglio medi

½ cucchiaino di zenzero finemente

affettato

piccoli pezzi di cannella

½ cucchiaino di grani di pepe nero intero.

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare l'olio e dorare le cipolle affettate. Rimuovere e scolare e mettere su di un foglio di carta da cucina. Nello stesso olio aggiungere i pezzi di carne, salare. Mescolare ad intervalli e lasciar dorare. Aggiungere le spezie polverizzate e soffriggere per 10/15 minuti o finché sia cotto e omogeneo. Trasferire il preparato in una pentola a pressione con le lenticchie lavate o dholl e farina, gli altri ingredienti polverizzati, le cipolle fritte e il cumino. Aggiungere un litro d'acqua calda e sale a piacere. Miscelare bene, chiudere la pentola a pressione e lasciar cuocere finché la carne e le lenticchie o dholl siano soffici. Quindi aggiungere il coriandolo tritato e le foglie di menta e lasciar sobbollire senza coperchio per 10 minuti. Aggiungere l'acqua se la zuppa fosse troppo densa o per aggiustarne la consistenza a piacere. Servire immediatamente in piccole ciotole cosparse con scalogni tritati e peperoncini. Mangiare con pane e perché no con del riso.