

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Kafteji

LUOGO: [Africa](#) / [Tunisia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [50 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Il **Kafteji** è un ottimo contorno a base di verdure di origine tunisina, ricco e colorato come del resto quasi tutti i piatti di questa popolazione. Una versione questa davvero squisita e non difficile da realizzare. Provate a farla e fateci sapere se vi è piaciuto!

Se cercate altre ricette gustose che siano facili e originarie del posto, provate anche il [cous cous d'agnello](#), davvero ottimo!

### INGREDIENTI

PATATE 3  
ZUCCHINE o 6 , piccole - 5  
PEPERONCINO VERDE dolci - 7  
POMODORI CILIEGINI 15  
TEBEL 1 cucchiaino da tè  
SALSA HARISSA 1 cucchiaino da tè  
UOVA 3  
PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml  
OLIO DI SEMI PER FRITTURA 300 ml  
PREZZEMOLO tritato -  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Prendete una casseruola e versatevi abbondante olio per frittura (circa 300 ml) e friggetevi dapprima le patate tagliate a fiammifero, quindi le zucchine tagliate a rondelle, i peperoncini verdi interi e le uova.





2 Rimuovete la buccia dai peperoncini e riunite tutte le verdure e le uova in una ciotola.

A questo punto tagliate i pomodorini a metà ed uniteli all'olio rimasto nella casseruola, conditeli con sale, peperoncino in polvere e il tebel.



3 Lasciateli cuocere fino a che si sarà formata una salsa. Unite anch'essi alla ciotola con le

verdure e le uova e condite con 50 ml d'olio e un cucchiaino colmo di harissa.



- 4 Tritate il contenuto della ciotola utilizzando due coltelli, con un movimento incrociato e deciso degli stessi.



**5** Cospargete con prezzemolo tritato e servite.

Questo piatto viene servito freddo in estate e a temperatura ambiente d'inverno.

## NOTE

**Cos'è il Tebel?**

Il tebel è un mix di spezie solitamente è composto da 50 % di semi di coriandolo, 25 % di semi di cumino, 10 % di peperoncino in polvere e 15% di aglio sbucciato ed essiccato.

**Quale tipo avete utilizzato qui?**

Il tebel che abbiamo utilizzato per questa ricetta è composto solamente da semi di coriandolo e di cumino.