

SECONDI PIATTI

Korme-i-Sabzee stufato di carne e spinaci afghano

LUOGO: [Asia](#) / [Afghanistan](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [110 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Korme-i-sabzee ovvero carne, spinaci e coriandolo stufati con le spezie come si usa nella tradizione afghana. Ottima servita con del riso basmati.

INGREDIENTI

CARNE DI MANZO o agnello magro - 750 gr
SPINACI tritati - 3 tazze
CORIANDOLO fresco ,tritato - 2 cucchiai da tavola
CUMINO 1 cucchiaino da tavola
OLIO DI OLIVA ½ tazze
ACQUA 1,5 tazze
CIPOLLE grossa e tritata finemente - 1
SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2
SALE
PEPE NERO
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE (o anche di più) - ¼ cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate la carne in cubi da 2 cm. Scaldate l'olio in una casseruola pesante, aggiungete la cipolla e soffriggetela fino a che diventi trasparente. Aumentate il fuoco, aggiungete l'aglio e i cubetti di carne e frigeteli, mescolando frequentemente, fino a che il sugo di cottura non evapori e la carne inizi a prendere colore.



- 2 Aggiungete l'acqua, il sale e il pepe a piacere, il peperoncino piccante e il cumino.





3 Riducete il fuoco e portate a leggera ebollizione. Coprite la casseruola e continuate a far sobbollire per un'ora, un'ora e mezza fino a che la carne risulti tenera. Il tempo dipende dal taglio di carne utilizzato.

Aggiungete gli spinaci e il coriandolo e cuocete per altri 10-15 minuti.



4 Versate il chala (vedi nota) in un piatto e versateci sopra qualche cucchiaio di salsa. Servite ciò che rimane separatamente.

NOTE

Per fare 6-8 porzioni di Chala, iniziate con 3 tazze di basmati o altro riso di buona qualità dal grano lungo. Scaldate 1/4 tazza d'olio in una casseruola, aggiungete il riso e mescolate per 5 minuti. Aggiungete l'acqua necessaria, portate ad ebollizione, riducete il fuoco a basso e cuocete con la

casseruola coperta per circa 30 minuti. Per cuocerlo da tradizione mettete un canovaccio sopra il bordo della casseruola prima di mettere il coperchio.