

SECONDI PIATTI

# Manzo Bryani

---

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *35 min*    COTTURA: *100 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*

---



Il manzo Bryani è una ricetta che si usa fare molto nelle Mauritius ma ha evidenti origini indiane.

CHIODI DI GAROFANO 2

CANNELLA bastoncino rotto - 1

ZAFFERANO sciolto in 2 cucchiari di latte  
caldo - ½ cucchiari da tè

SALE 1 cucchiario da tè

## PREPARAZIONE

- 1 Mettete il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua fredda fino a quando l'acqua di risciacquo risulti limpida.

Trasferite il riso e tanta acqua quanta ne serve per ricorpirlo in una ciotola e lasciatelo in immersione per 30 minuti.



- 2 Nel frattempo, affettate 250 g di cipolle e tritate finemente le rimanenti.



**3** Tagliate il manzo in cubi grossi.



- 4 Pestate l'aglio e lo zenzero in un mortaio fino ad ottenere una pasta morbida (pe questa operazione potete utilizzare anche il fianco di un coltello a lama larga).



- 5 Scaldate 60 ml d'olio in una casseruola a fuoco medio e friggetevi le cipolle affettate per circa 10 minuti, mescolando occasionalmente fino a che diventino marroni e croccanti.



- 6 Usate un cucchiaio forato per trasferire le cipolle su di un foglio di carta da cucina.



**7** Nello stesso olio, a fuoco alto, soffriggete i semi di cumino nero, la pasta d'aglio e zenzero e le cipolle tritate finché queste ultime diventino tenere.





- 8 Aggiungete il manzo e continuate a soffriggere fino a che tutti i pezzi siano ben rosolati. Coprite la casseruola, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 5 minuti.



- 9 Incorporate a questo punto 250 ml d'acqua, lo yogurt, il sale, il garam masala e la foglia di alloro, poi coprite nuovamente la casseruola e portate ad ebollizione.



**10** Abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 45 minuti fino a che tutto il liquido sia

assorbito e la carne sia tenera. Se tutto il liquido è evaporato prima che la carne sia diventata tenera, incorporate un altro po' d'acqua e continuare a far sobbollire.

Se la carne è tenera prima che il liquido sia evaporato, rimuovere i pezzi di carne e cuocere il preparato, senza coperchio, a fuoco alto, mescolando occasionalmente per far evaporare l'eccesso d'acqua fino a ottenere una consistenza cremosa; quindi unire nuovamente la carne al sugo di cottura.

Rimuovete la casseruola dal fuoco e incorporate la panna, le cipolle croccanti e il coriandolo fresco tritato e lasciate riposare.



**11** Nel frattempo, mentre il preparato con il manzo bolle, scolate il riso dall'acqua d'ammollo.



**12** Scaldate l'olio in un'altra casseruola ed unite i semi di cumino, i baccelli di cardamomo, i chiodi di garofano e la cannella.

Quando i semi inizieranno a scoppiettare, aggiungete il riso scolato ed amalgamatelo alle spezie.

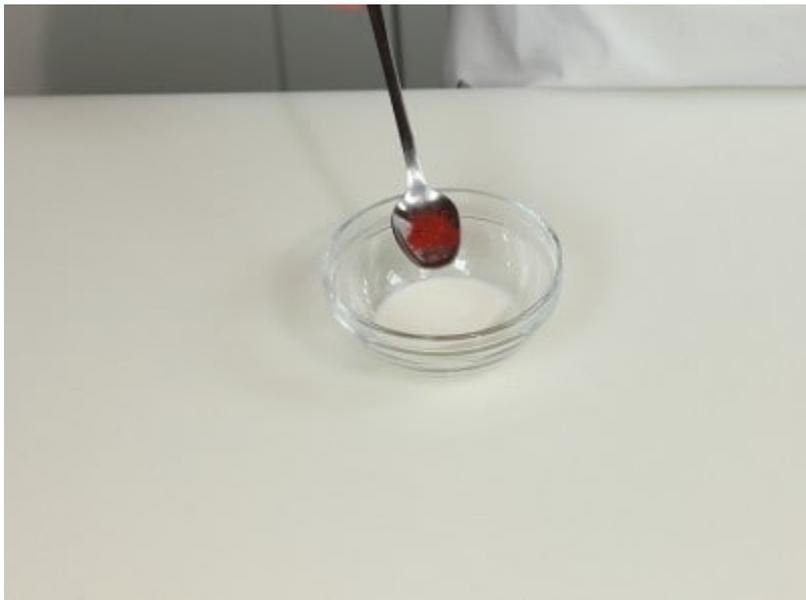


**13** Incorporate, quindi, 750 ml di acqua e portate ad ebollizione.



- 14 Coprite la casseruola, abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 8 minuti fino a che il liquido sia assorbito e i grani abbastanza teneri.

Nel frattempo diluite lo zafferano nel latte caldo.



- 15 Prendete una casseruola che possa andare in forno dotata di coperchio e create strati di riso e carne, finendo con uno strato di riso.



**16** Versate, infine, il composto di zafferano e latte; incoperchiate ed infornate a 150°C per 30 minuti.