

SECONDI PIATTI

Mole de olla

di: *Cookaround*

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 120 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La **mole de olla** è una tipica ricetta messicana molto buona e saporita che di certo vi farà fare un viaggio nel gusto e in terra straniera. Mole significa in lingua atzeca salsa, sugo, e infatti questa ricetta è un perfetto condimento da abbinare alla carne. Provate questa ricetta molto gustosa e fateci sapere com'è andata! Se vi piacciono gli intingoli e cercate sempre nuove ricette per farne diversi, ecco allora che ve ne proponiamo uno gustosissimo: provate la [chermoula](#)!

INGREDIENTI

CARNE DI MANZO tagliata a pezzi - 900 gr

ACQUA 3 tazze

PREZZEMOLO ½ tazze

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

POMODORO PELATO 500 gr

CIPOLLE affettata - 1

ACQUA ½ tazze

SEMI DI SESAMO NERO 2 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

DADO PER BRODO DI MANZO 1

CUMINO

ZUCCHINE affettate - 2

PATATE tagliate in quarti - 3

MAIS GIALLO DOLCE 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola

SALE 2 cucchiaini da tè

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver tagliato la carne in bocconcini, mettetela in un tegame di coccio ed infornatela fino a quando avrà cambiato colore.



- 2 Sfornate la carne ed aggiungete tre tazze d'acqua, il prezzemolo ed insaporite con sale e pepe.



3 Incoperchiate il tegame e fate cuocere a fuoco moderato per un'ora e mezza.

A parte, in una casseruola, riunite i pomodori, il peperoncino, la cipolla tritata, mezza tazza d'acqua, i semi di sesamo, l'aglio, il dado sbriciolato e il cumino. Mettete sul fuoco per 5 minuti, giusto quanto serve per far amalgamare bene gli aromi degli ingredienti.





- 4 Unite il sugo di pomodoro al tegame con il manzo; unite anche le zucchine, le patate e il mais.



- 5 Incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per 25-30 minuti o fino a quando la carne risulti tenera e le verdure siano cotte; regolate infine di sale e pepe.