

SECONDI PIATTI

# Montone cotto con cipolle e spezie intere

LUOGO: **Asia / India**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



## INGREDIENTI

- 250gr di carne
- ½ tazza di piselli congelati
- 1 cipolla tritata
- 1 pomodoro tritato
- ¼ cucchiaino di polvere di zenzero
- ½ cucchiaino di polvere di curcuma
- 6-8 spicchi di aglio schiacciati
- 1 cardamomo nero
- ½ cucchiaino di garam masala
- 4 chiodi di garofano
- 4 cucchiaini d'olio
- 2 peperoncini verdi
- sale e polvere di peperoncino a piacere.

# PREPARAZIONE

- 1 Scaldare l'olio e friggere le cipolle. Quando le cipolle diventeranno dorate, aggiungere l'aglio, il cardamomo, i chiodi di garofano e i peperoncini verdi. Quando l'aglio inizia a profumare, incorporare i pomodori, lo zenzero, la curcuma, il sale e la polvere di peperoncino.  
Friggere un paio di minuti e quindi aggiungere la carne tritata e i piselli congelati. Miscelare bene e cuocere a fuoco medio mescolando occasionalmente. Cuocere fino a che sia tutto molto tenero. Mantenere il preparato umido. Cospargere con garam masala e foglie di coriandolo.

## NOTE

Consigli: aggiungere un po' d'acqua se necessario, la carne troppo arrostita renderà il tutto troppo asciutto.