

SECONDI PIATTI

Mulukhya

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *5 min* COTTURA: *190 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *difficile*

NOTE: + *30 MINUTI DI MARINATURA*



INGREDIENTI

MULUKHYA - foglie di iuta essiccate e ridotte in polvere - - 70 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
150 ml
ACQUA 500 ml
PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tavola
CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tavola
SALSA HARISSA 1 cucchiaino da tavola
CARNE DI MANZO 500 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
ALLORO 4 foglie

PREPARAZIONE

- 1 Versate l'olio in una casseruola di medie dimensioni ed aggiungetevi tutta la mulukyha, quindi mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 10 minuti.



- 2 Nel frattempo mettete a bollire l'acqua.

A parte unite in una ciotola il peperoncino in polvere, la curcuma, l'harissa, e gli spicchi d'aglio, miscelate ed aggiungetevi la carne che dovrà marinare in questo composto di spezie per almeno 30 minuti.





3 A questo punto l'acqua avrà spiccato bollore, quindi unitela al composto di mulukhya

insieme alle foglie di alloro; regolate di sale.



- 4 Aggiungete alla casseruola anche la carne e lasciate cuocere il tutto a fuoco basso per circa 3 ore.



5 Cuocete fino a quando il sugo si sarà ridotto della metà e quando l'olio si separerà dal composto riaffiorando visibilmente in superficie.

