

ZUPPE E MINESTRE

Pasta con legumi, carne e yogurt

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



IMPASTO PER GLI AUSH

2 tazze di farina di grano tenero (più un po' di farina per il piano da lavoro)

1 cucchiaino di sale

2/3 tazza d'acqua fredda
Condimento di legumi

PREPARAZIONE

1 Setacciate la farina ed il sale in una ciotola, aggiungete l'acqua e miscelate tanto da creare un impasto sodo, aggiungendo più farina se necessario. Dividete l'impasto in due palle e avvolgetele nella pellicola. Lasciate riposare per 30 minuti.

Su di un piano infarinato stendete ciascuna palla fino a che risulti molto fine. Tagliate la sfoglia in strisce da 5mm ciascuna. Mettete la pasta così ottenuta su un canovaccio infarinato, cospargendo con della farina e lasciando seccare per circa 30 minuti.

Lavate i piselli gialli e metteteli in una casseruola con 1-1/2 tazze d'acqua fredda. Portate ad ebollizione e lasciate cuocere dolcemente per 30 minuti fino a che diventino teneri. Aggiungete i fagioli bianchi e la salamoia e tenete al caldo.

In una grossa casseruola portate ad ebollizione 8 tazze d'acqua, aggiungete 2 cucchiaini di sale, olio e la pasta. Versate la pasta nell'acqua poca alla volta e mescolando dopo ciascuna aggiunta. Riportate ad ebollizione e cuocete per circa 5 minuti.

Aggiungete gli spinaci e cuocete per altri 5 minuti. Scolate in un colino e rimettete nella casseruola. Aggiungete il composto di piselli, mescolate gli ingredienti delicatamente e lasciate in caldo su di una fiamma molto bassa.

In una padella da frittura scaldate 1/2 tazza d'olio, soffriggete la cipolla fino a che diventi tenera e aggiungete la carne macinata. Alzate la fiamma fino a che il liquido evapori e la carne prenda un po' di colore. Aggiungete sale e pepe a piacere, la passata di pomodoro e l'acqua, coprite e lasciate sobbollire per 10 minuti, quindi rimuovete il coperchio e lasciate evaporare il liquido rimanente. La salsa dovrebbe risultare un po' unta.

Miscelate gli ingredienti del chakah, aggiungete la pasta e mescolate bene. Il composto dovrebbe risultare un po' liquido. Mettete il composto di pasta in un piatto fondo e metteteci sopra il keema (composto con la carne tritata). Mescolate in tavola e servite in piatti fondi.