

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Patate al cumino

---

LUOGO: **Africa / Tunisia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **50 min**    COTTURA: **40 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



Le **patate al cumino** sono un contorno semplice e delizioso ideale per tutta la famiglia. Si tratta di un piatto molto diffuso in Tunisia e in tutto il Nord Africa, grazie anche alla presenza del'Harissa, che le rende ancora più intriganti e gustose. Il cumino se non l'avete mai provato, deriva dalla lavorazione di una pianta erbacea siriana, e come gusto assomiglia al finocchio e all'anice, e come loro ha grandi proprietà digestive.

Ma sapete cos'è il cumino? Il cumino è una spezia molto diffusa nel Mediterraneo ma largamente usata anche in Asia Centrale. Cresce come pianta di cui utilizziamo i semi e ama il clima più caldo. Somiglia

come vi dicevamo poco più su al finocchio o all'anice ma anche alla nigella, che forse è quella che ci somiglia di più in assoluto soprattutto per le sue proprietà organolettiche.

Il cumino fa benissimo, aiuta a mantenere attivo l'organismo e ha ottime proprietà per l'intestino. Inoltre è antibatterico e antiossidante, insomma davvero un grande alleato che dovremmo assumere in maniera regolare, messo poi all'interno di tisane concilia il sonno. Nei paesi del Nord Europa invece che nelle preparazioni salate si usa in quelle dolci ed è molto presente in torte e pasticcini. In questo caso abbiamo voluto utilizzarlo per insaporire le patate e il risultato è davvero notevole!

Le patate poi essendo naturalmente prive di glutine sono adatte ad essere mangiate anche dai celiaci o da chi è intollerante a questa proteina. Sono dei tuberi che sono stati importati dopo la scoperta dell'America e poi per loro bontà si sono diffuse in tutto il mondo, da non confondere con quelle che vengono chiamate americane però che sono più dolci. Se amate poi i contorni semplici e che prevedano l'uso della patata, vi invitiamo a provare anche le patate [gratinate](#), facili e buonissime!

Buone, versatili ed economiche si prestano ad essere portate a tavola in tantissimi piatti diversi hanno anche tantissime proprietà nutrienti. Anche se si pensa il contrario non hanno un grande potere energetico, o meglio non è di certo che bisogna eliminarle dalla nostra alimentazione. Piuttosto si possono sostituire alla pasta e al pane essendo una

grande fonte di glucidi. Tenetele sempre in casa, conservatela al buio e non riponetela in frigorifero, è importante, in questo modo si conservano per mesi interi. Provate questa ricetta dal sapore eccezionale e sappiate che si sposano in maniera perfetta sia con i piatti a base di carne che con quelli di pesce. Fatene tante, perché andranno a ruba!

Se cercate poi altre ricette con le patate, ecco per voi altre idee molto stuzzicanti da provare appena possibile, che saranno perfetti come contorno per pesce e carne.

[patate a strati](#)

[patate in padella](#)

[patate al forno](#)

## INGREDIENTI

PATATE 1,2 kg

CUMINO 2 cucchiaini da tavola

SALSA HARISSA 60 gr

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare le patate al cumino per prima cosa bisogna sbucciare le patate e tagliarle a pezzi di circa 2,5 cm.



2 Lessarle in acqua per circa 15 minuti fino a che sono tenere ma ancora compatte.



3 Spremere il limone per ottenere il succo.





4 In un ciotolino mescolare il cumino, la salsa Harissa, il succo di limone e un generoso giro di olio.





5 Una volta cotte, scolarle e farle raffreddare in un recipiente.



6 Tritare ora il prezzemolo e tenere da parte.





**7** Ora quindi condire le patate ormai fredde con il composto al cumino, regolare di sale, mescolare il tutto.



Servire con una spolverata di prezzemolo tritato preparato.

