

SECONDI PIATTI

Piedino di manzo con farina e ceci

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Marocco*

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



INGREDIENTI

- 2 piedini di manzo
- 250gr di farina sbriciolata
- 1 tazza di ceci immersi in acqua
- 1 cipolla sminuzzata finemente
- 1 cucchiaio di peperone rosso
- 1 pizzico di peperoncino rosso piccante
- 1 cucchiaio d'olio
- sale.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare ciascun piedino in 3 pezzi e lavarli. Cuocerli per 1 ½ in una casseruola con la cipolla, il peperone rosso, l'olio, il sale e l'acqua, aggiungere la farina, i ceci e 1 litro d'acqua, bollire per ¼ ora, coprire e lasciar sobbollire a fuoco basso per molte ore, se possibile in un forno o sui tizzoni.

Questo piatto può essere preparato in anticipo e scaldato ancora prima di essere servito.