

SECONDI PIATTI

## Riso Pilau con stufato di carne

LUOGO: *Africa / Kenya*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *30 min*    COTTURA: *40 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Il riso pilau con stufato di carne è uno dei piatti più tipici del Kenya, dove il riso è il carboidrato più diffuso e la carne è alla base della dieta kenyota. Saporito in maniera incredibile grazie alle spezie e alla frittura precedente delle verdure che stanno alla base della preparazione, questo piatto potrebbe farvi venire il mal d'Africa anche se non ci siete mai stati!

### INGREDIENTI

POLPA DI MANZO 500 gr  
CAROTE affettate - 2  
PEPERONI VERDI affettati - 2  
CIPOLLE tritate - 4  
CORIANDOLO  
CURRY in polvere -  
PEPE NERO  
SALE  
OLIO DI SEMI 30 ml

### INGREDIENTI PER RISO PILAU

RISO 500 gr  
PISELLI 200 gr  
MASALA PILAU 1 cucchiaino da tavola  
CIPOLLE 3  
OLIO DI SEMI  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Friggete le cipolle precedentemente tritate, fino a che diventino trasparenti. Aggiungete i pomodori e i peperoni verdi.



- 2 Aggiungete le carote, il pepe nero ed il coriandolo.





- 3 Lavate la carne tagliata e cospargete con del sale. Quando le carote si saranno leggermente ammorbidite, aggiungete la carne tagliata.



- 4 Quando la carne è quasi cotta aggiungete la polvere di curry e regolate di sale.



5 Preparete, quindi il riso: lavatelo in acqua fredda.



6 Nel frattempo bollite i piselli fino a cottura ultimata.



**7** Tritate le cipolle e quindi friggetele fino a che diventino trasparenti. Aggiungete i pomodori che avrete sbucciato e tagliato in pezzi.



**8** Bollite un po' di acqua utilizzata per il riso con il pilau masala fino ad ebollizione. Regolate di sale.



9 Aggiungete il resto dell'acqua alle cipolle fritte e i pomodori.



10 Quindi aggiungete i piselli verdi quando l'acqua inizia a bollire.



11 Unite, quindi, il riso e il masala sciolto, quindi portate il tutto a cottura.

