

SECONDI PIATTI

Stufato di pollo e ceci con il riso

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



PER LO STUFATO

- 5 tazze d'acqua
 - 4 cosce di pollo e 4 sovracosce di pollo senza pelle e disossate
 - 1 tazza di ceci secchi immersi in acqua per una notte e scolati
 - 2 cipolle medie tritate (1 tazza)
 - 1 gambo di sedano con le foglie affettato
 - 1 grossa carota affettata diagonalmente
 - 1 zucchina affettata
 - 1 cucchiaio di sale a piacere
 - 1/4 cucchiaio di pepe
 - 1/4 cucchiaio di semi di cumino macinati
 - 1/4 tazza di coriandolo fresco tritato
 - 1/4 tazza d'aneto fresco tritato
 - 1/4 tazza di succo di limone
- Per il riso

PREPARAZIONE

1 Per preparare lo stufato:

Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungete i pezzi di pollo e rimuovete la schiuma durante la cottura. Aggiungete, quindi, i ceci, le cipolle, il sedano, le carote, la zuccina, il sale, il pepe e i semi di cumino. Coprite la casseruola e cuocete a fuoco moderato per 45 minuti. Aggiungete il coriandolo, l'aneto e il succo di limone e lasciate sobbollire a fuoco moderato per altri 15 minuti. Questo è sufficiente per rendere il pollo tenero ed amalgamare tutti i sapori.

Per preparare il riso:

Portate 4 tazze d'acqua e il sale ad ebollizione in una casseruola. Aggiungete il riso e cuocete a fuoco moderato per 5 minuti. Scolate il riso in un colino e sciacquate con acqua fredda. Rimettete il riso nella casseruola e versateci sopra l'olio. Coprite la casseruola e cuocete a fuoco basso per 1/2 ora. Non è necessaria altra acqua. Il riso creerà uno strato croccante sul fondo.

Servite il riso e lo stufato separatamente. Ciascun commensale prenderà la propria porzione di riso e lo ricoprirà con la quantità di stufato che desidera. Servite caldo.

Variante: 1kg di manzo disossato tagliato in 6 parti uguali può essere utilizzato al posto del pollo ma ci vorrà più tempo per cuocerlo. Cuocete lo stufato di manzo a fuoco moderato per 1 ora. Aggiungete il coriandolo, l'aneto e il succo di limone e lasciate ridurre a fuoco basso con la casseruola coperta per circa 1/2 ora o di più fino a che il manzo sia tenero.

NOTE

Questo è un piatto che viene servito in famiglia durante tutto l'anno. E' uno stufato sostanzioso, ben speziato come tipico nella cucina afghana e servito con del riso dal fondo croccante che fornisce una consistenza diversa da quella dello stufato.