

SECONDI PIATTI

Tagine di agnello con prugne

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Egitto*

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



INGREDIENTI

- 1 ½ kg di fusi di agnello
- 3 cipolle medie sbucciate e grattugiate
- 2 cipolle sbucciate e affettate grossolanamente
- 1 cucchiaio (o a piacere) di ras el hanout (misto di spezie)
- sale e pepe nero macinato
- 1 cucchiaio + 1 cucchiaino di burro
- un pizzico di zafferano
- 1 stecca di cannella
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di zucchero
- ½ tazza di passata di pomodoro in scatola
- 1 tazza di ceci in scatola
- 3 tazze di pezzi di zucca
- ¾ tazze di prugne snocciolate e tagliate a metà
- pane pita o lavash

Per fare il vostro Ras el Hanout

1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di zenzero macinato
1 cucchiaino di sale
¾ cucchiaino di pepe nero macinato
½ cucchiaino di cannella macinata
½ cucchiaino di semi di coriandolo macinati
½ cucchiaino di pepe di cayenna
½ cucchiaino di pepe di Giamaica
¼ cucchiaino di chiodi di garofano macinati

PREPARAZIONE

1 Ricoprite l'agnello con le cipolle grattugiate, il ras el hanout e sale e pepe. Lasciate marinare in frigorifero per un minimo di 30 minuti ed un massimo di 2 ore. Sciogliete 1 cucchiaino di burro in una padella ampia e a fondo spesso. Aggiungete la carne e fatela dorare leggermente da tutti i lati. Aggiungete lo zafferano, l'acqua e la stecca di cannella e portate ad ebollizione. Riducete il fuoco e lasciate sobbollire, a padella coperta, per 1 ½ ore.

Lasciate raffreddare leggermente e rimuovete i fusi. Togliete la carne dalle ossa senza spezzettare troppo la carne ma cercando di mantenerla il più integra possibile, scartate il grasso, le cartilagini e le ossa. Condite con sale e pepe. Togliete il grasso dal liquido di cottura o mettete in frigorifero per una notte e rimuovete solo allora il grasso. Mettete la carne in frigorifero.

In una casseruola media scaldate 1 cucchiaino di burro e 1 di olio. Aggiungete le cipolle affettate e cospargete con lo zucchero, sale e pepe a piacere. Cuocete a fuoco medio-alto per 15 minuti facendo saltare o mescolando solo quando si sono dorate. Abbassate il fuoco e lasciate cuocere le cipolle fino a che siano molto morbide e dorate (circa 20 minuti).

Aggiungete la passata di pomodoro e il liquido di cottura dell'agnello e portate ad

ebollizione. Aggiungete la carne, i ceci e i pezzi di zucca e lasciate sobbollire a casseruola coperta per 15 minuti. Rimuovete il coperchio, incorporate le prugne e fate sobbollire fino a che non s'addensi (circa 15-20 minuti). Aggiustate il condimento. Servite immediatamente con la salsa sarissa e pane pita o lavash.