

SECONDI PIATTI

# Tajine di vitello con pomodori e cipolle

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *6 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *30 min*    COTTURA: *80 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Tajine maqful ovvero Tajine di vitello con pomodori e cipolle, ricetta splendida!

## INGREDIENTI

CARNE DI VITELLO ( spalla, lombata o stinco ) - 1,5 kg  
POMODORI 2 kg  
CIPOLLE 2 kg  
CANNELLA bastoncino - 1  
CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino da tavola  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
ZAFFERANO 1 pizzico  
ZUCCHERO 2 cucchiaini da tavola  
OLIO DI ARACHIDI 4 cucchiaini da tavola  
PEPE NERO 1 cucchiaino da tè  
SALE 1 cucchiaino da tè

# PREPARAZIONE

1 Lavate la carne, sgocciolatela e tagliatela a pezzi.

Riponetela in una pentola e mescolate bene i pezzi di carne con il prezzemolo tritato finemente, lo zafferano, il pepe, il sale, un cucchiaio d'olio e un cucchiaio d'acqua.





**2** Lasciate macerare la carne per qualche minuto.

Quindi fate rosolare a fuoco medio per 5-6 minuti, mescolando e rigirando di tanto in tanto i pezzi di carne.



**3** Aggiungete 2 bicchieri da tè d'acqua, coprite e portate a ebollizione.



- 4 Aggiungete il resto dell'olio, il bastoncino di cannella, abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per 30-40 minuti.



- 5 Immergete i pomodori nell'acqua bollente per 15 secondi, passateli sotto l'acqua fredda e pelateli.

In seguito, disponete sulla carne le cipolle tagliate a rondelle, cospargete di cannella, quindi aggiungete i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a rondelle, cospargete nuovamente di cannella e zucchero.





6 Chiudete bene la pentola e lasciate cuocere.



**7** Dopo 40 minuti, controllate la cottura degli ingredienti. Ultimate la cottura a fuoco lento, fino a ottenere una salsa densa (15 minuti circa).

Disponete la carne in un piatto da portata, copritela con le rondelle di cipolla e poi di pomodoro, cospargete di salsa e servite ben caldo.

### NOTE

Varianti: Tajine d'agnello con pomodori e cipolle: sostituite il vitello con spalla di agnello tagliata a pezzi.