

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

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