

ZUPPE E MINESTRE

## Marak teimani - Zuppa speziata di carne

---

LUOGO: [Asia](#) / [Israele](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [difficile](#)

---



La **Marak teimani - Zuppa speziata di carne** è un secondo piatto molto buono, una sorta di comfort food, perfetto nei periodi invernali quando fa più freddo. Si tratta di una ricetta tipica ebraica che veniva consumata dai pastori e che veniva fatta con i prodotti dell'allattamento e della terra. Ottima mangiata subito ma come tutte le zuppe e le minestre ancora più buona il giorno dopo perché tutti i sapori si amalgamano bene e il tutto prenda ancora più vigore. Provate questa ricetta molto interessante e fateci sapere se vi è piaciuta. Se ad esempio volete fare una cena a carattere

mediorientale potreste abbinare a questa zuppa, anche il pane [pita](#), perfetto per l'occasione.

### Potrei sostituire la carne con del pollo?

Certo, andrà benissimo anche il pollo.

### È necessario il cardamone?

Le dà un sapore particolare, ma di certo se non piace puoi ometterlo.

## INGREDIENTI

CARNE DI MANZO tagliata a pezzetti di 1 cm - 450 gr  
POMODORI pelati e tagliati a cubi - 2  
CARDAMOMO 3  
SEDANO (solo foglie e tritate) - 1 cucchiaio da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 5  
PEPE NERO ¼ cucchiaini da tè  
PREZZEMOLO tritato - 1 cucchiaio da tavola  
OLIO DI SEMI 2 cucchiaini da tavola  
CORIANDOLO  
ACQUA 6 tazze  
SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della **Marak teimani - Zuppa speziata di carne**, lessate i bocconcini di carne in acqua per circa 30 minuti.



**2** Nel frattempo, fate soffriggere in padella in poco olio di semi l'aglio, il coriandolo, le foglie di sedano, il prezzemolo e i pomodori.





**3** Aggiungete il soffritto alla pentola con la carne, regolate di sale e pepe ed aromatizzate con il cardamone.





4 Mescolate e protraete la cottura per altri 15 minuti.