DAL TOSCANO

LA CASA DI CHI AMA LA CUCINA

SCOPRI

TUTTI GLI EVENTI SU

WWW.DALTOSCANO.COM/EVENTI

LA RICETTA DEL MESE

Ricetta di Anna Maria Pellegrino preparata durante l'evento
"Le tajine pasquali di Anna Maria Pellegrino e Emile Henry".

MAGGIO 2016

UN ESPERTO IN CUCINA

TAJINE DI FARAONA CON CAPONATA LEGGERA E COUSCOUS

INGREDIENTI per 6 persone

- 500 gr di polpa di faraona tagliata a tocchetti di 1 cm
- 2 cipolle di Tropea
- 1 melanzana lunga
- 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 peperone verde
- 2 cucchiai di pistacchio tritato
- 2 cucchiai di uvetta sultanina
- 1 cucchiaio abbondante tra cannella, zafferano, coriandolo, curcuma, zenzero e chiodi di garofano in polvere
- 1 bicchiere d'acqua o di brodo di brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Un pizzico di peperoncino macinato al momento
- Qualche foglia di basilico per decorare
- Olio extravergine di oliva
- Essenza di anice stellato da vaporizzare.

ESECUZIONE

- Tagliate la carne in pezzi piccoli; più la dadolata sarà fine, più si ridurranno i tempi di cottura.
- Affettate le cipolle e rosolatele con un cucchiaio di olio evo nella base della tajine, poi unite la dadolata di carne e le verdure mondate e tagliate a tocchetti regolari, le spezie, la granella di pistacchio, l'uvetta e mescolate a fuoco vivace per qualche minuto. Unite l'acqua o il brodo di pollo, coprite e cucinare per circa 20' a fuoco moderato (controllando di tanto in tanto) o fino a quando la carne sarà cotta (comunque non più di 25'-30′ minuti).
- Togliete dal fuoco, tenete la carne e le verdure al caldo, fate ritirare sul fuoco vivace il succo, unite la carne, mescolate e unite le foglioline di basilico fresco. Aggiustate di sale.
- Servite con del couscous profumato con la buccia di mezzo limone biologico grattugiata con la microplane e con una spruzzata di aroma di anice stellato; in alternativa potete accompagnare con fregula sarda o con pane carasau.

SCOPRI
TANTE ALTRE RICETTE
su blog.daltoscano.com

GUARDA IL CALENDARIO
EVENTI E ISCRIVITI
su www.daltoscano.com/eventi

Ti aspettiamo nel nostro store in Strada Romana, 48 - 46030 - Borgo Virgilio (MN)