

tajine

Tipico della cucina nordafricana, prende il nome dal piatto caratteristico di terracotta in cui è cucinato. E' un piatto della quotidianità.

ingredienti

- 1 KG DI MANZO O DI PECORA
- UN POMODORO
- MEZZO BICCHIERE DI OLIO EVO
- DUE CIPOLLE
- DUE SPICCHI DI AGLIO
- DUE PATATE
- UN PEPERONE VERDE
- 150 GR PISELLI
- TRE CAROTE
- CAVOLO
- PREZZEMOLO
- ZENZERO
- SALE
- PEPERONCINO

passaggi

- NELLA PENTOLA PER TAJINE METTERE OLIO, AGLIO, CIPOLLA.
- AGGIUNGERE LA CARNE, LO ZENZERO E IL PEPERONCINO E CUOCERE PER 5 MINUTI A FUOCO MEDIO-ALTO.
- AGGIUNGERE PATATE, CAROTE, PEPERONE VERDE, PISELLI, CAVOLO E PREZZEMOLO E CUOCERE PER 30 MINUTI A FUOCO LENTO.

Consigli: Poni la carne al centro del tajine, taglia le verdure a pezzi grandi, cuoci a fiamma bassa, lascia sempre un po' di acqua all'interno della pentola.

Ponete il tajine al centro del tavolo e servitelo accompagnato dal pane.

Buon appetito!