

# Kefta Tajine

Tempo totale **80 Min** **80 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

**2.389 kJ / 570 kcal**

Grassi: **40 g** Proteine: **32,4 g**

Carboidrati: **16,4 g**

## INGREDIENTI

**4** Porzioni

### Per le polpette di carne

**1** cipolla  
**2** spicchi d'aglio  
**400 g** carne macinata di agnello  
(in alternativa: carne  
macinata mista)

**3 cucchiai** prezzemolo tritato

**3 cucchiai** coriandolo tritato

**2 cucchiai** paprika

**2 cucchiai** cumino

**1 cucchiai** cannella

**1 cucchiai** pepe nero macinato  
fresco

**50 ml** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman

**3 cucchiai** olio d'oliva

### Per la salsa

**1** cipolla  
**2** spicchi d'aglio  
**2** peperoni rossi  
**2** peperoni giallo  
**3 cucchiai** olio d'oliva  
**400 g** passata di pomodoro  
(conserva)

**100 ml** acqua minerale  
**60 ml** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman

**1 cucchiai** paprika

**2 cucchiai** cumino

**0,5** pepe bianco macinato  
**cucchiai** fresco

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Per preparare le polpette di carne, mondare aglio e cipolla e tagliare a dadini sottili. Unire alla carne cipolla, aglio, erbe, spezie e salsa di soia e amalgamare il tutto per bene, poi formare delle polpette grandi come noci. Scaldare l'olio in una padella e soffriggere le polpette di carne a fuoco alto (senza cuocere completamente).

### Passaggio 2

Per preparare la salsa, mondare aglio e cipolla e tagliare a dadini sottili. Dimezzare i peperoni, pulirli, lavarli e tagliarli a pezzetti. Scaldare l'olio in una pentola tajine a fuoco medio. Rosolare all'interno cipolle, aglio e peperoni per circa 10 minuti. Aggiungere pomodori, acqua minerale e salsa di soia, poi condire con paprika, cumino, pepe e zucchero. Cuocere la salsa e far sbollentare per altri 10 minuti circa.

### Passaggio 3

Aggiungere le polpette di carne e far sbollentare all'incirca per altri 10-15 minuti. Aprire i gusci d'uovo e aggiungere cautamente le uova alle polpette di carne. Accertarsi che i tuorli rimangano interi. Cuocere con coperchio finché le uova non abbiano raggiunto la consistenza desiderata. Servire la Kefta Tajine a piacere con pan focaccia e guarnire con prezzemolo.

zucchero

uova

**4**