

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 cucchiiai** prezzemolo tritato
- 3 cucchiiai** coriandolo tritato
- 2 cucchiaini** paprika
- 2 cucchiaini** cumino
- 1 cucchiaino** cannella
- 1 cucchiaino** pepe nero macinato fresco
- 50 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 3 cucchiiai** olio d'oliva

Per la salsa

- 1** cipolla
- 2** spicchi d'aglio
- 2** peperoni rossi
- 2** peperoni giallo
- 3 cucchiiai** olio d'oliva
- 400 g** passata di pomodoro (conserva)
- 100 ml** acqua minerale
- 60 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** paprika
- 2 cucchiaini** cumino
- 0,5 cucchiaino** pepe bianco macinato 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.

4

zucchero
uova