

Kofta di Manzo in salsa di pomodoro e soia

Tempo totale **35 Min** 20 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.300 kJ / 550 kcal

Grassi: **28 g** Proteine: **34 g**

Carboidrati: **38 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g di macinato di manzo
1 cipolla, tritata finemente
1 spicchio d'aglio, tritato finemente
0,5 di peperoncino in polvere
cucchiaino
0,5 di noce moscata in
cucchiaino polvere
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di foglioline di menta tritate
2 cucchiaini di olio d'oliva per friggere
250 ml di passata di pomodoro
1 cucchiaino di cannella in polvere
0,5 di cumino in polvere
cucchiaino
1 lime
200 g di couscous o riso (peso a crudo)
2 cucchiaini di yogurt bianco (o al naturale)
20 g di pinoli

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di macinato di manzo - **1** cipolla, tritata finemente - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **0,25 cucchiaino** di peperoncino in polvere - **0,5 cucchiaino** di noce moscata in polvere - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato - **1 cucchiaino** di foglioline di menta tritate - **2 cucchiaini** di olio d'oliva per friggere
In una ciotola, mescola bene a mano il macinato di manzo con la cipolla, l'aglio, il peperoncino in polvere, la noce moscata, la Salsa di Soia Kikkoman, il prezzemolo e la menta. Modella il composto per creare 6 polpette ovali (kofta).
Scalda l'olio d'oliva in una padella e friggi le kofta finché non saranno ben dorate su tutti i lati.

Passaggio 2

250 ml di passata di pomodoro - **1 cucchiaino** di cannella in polvere - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **0,25 cucchiaino** di peperoncino in polvere - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Togli le kofta dalla padella. Versa la passata di pomodoro nella stessa padella, insieme ai succhi di cottura. Aggiungi la cannella, il cumino, il peperoncino in polvere e la Salsa di Soia Kikkoman. Copri e lascia sobbollire per circa 15 minuti.

Passaggio 3

1 lime - **200 g** di couscous o riso (peso a crudo) - **2 cucchiaini** di yogurt bianco (o al naturale) - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato - **20 g** di pinoli
Cuoci il riso o il couscous seguendo le istruzioni presenti sulla confezione. Grattugia la scorza e

spremi il succo di mezzo lime nella padella del passaggio 2 e mescola. Rimetti le kofta nella padella con il sugo, copri e lascia sobbollire per 10-15 minuti per farle scaldare bene. Servi con riso o couscous, un cucchiaino di yogurt, e cospargi con il prezzemolo e i pinoli. Guarnisci con gli spicchi del mezzo lime avanzato.