luglio 2009

<< Le ricette della nonna Anna >>

Fesa al curry

Per questo piatto vanno bene sia la fesa di vitello che l' arrosto di vitello arrotolato , sia il petto di tacchino : l' importante è che la carne sia in un pezzo intero.

Dosi per 6 persone

gr. 800 / 1000 di carne
2 cipolle grandi
4 pomidoro ramati maturi
1 peperone verde bello grosso
2 spicchi d' aglio
1 vasetto di yogourt magro naturale
un ciuffetto di prezzemolo
2 cucchiaini di curry piccante
1 pizzico di cumino in polvere
1 pizzico di zenzero in polvere
2 chiodi di garofano schiacciati
sale

** in una casseruola abbastanza capace da contenere tutti gli ingredienti far rosolare ben bene nell' olio la carne infarinata , poi toglierla e tenerla da parte
** affettare molto sottilmente cipolle e aglio e metterle nella stessa casseruola e farli stufare nello stesso condimento per almeno 20 minuti
** tagliare a pezzettini i pomidoro ed il peperone privati dei semi
** unire pomidoro e peperone e far sobbollire per 15 minuti
** unire spezie , prezzemolo e yogourt - mescolare bene
** mettere anche la carne e lasciare cuocere con il coperchio per 45 minuti girandola spesso perché si insaporisca nelle verdure .
** regolare di sale
** spegnere il fuoco e lasciar riposare per qualche minuto : tagliare a fettine la carne e servirla coperta dalle verdure quasi cremose

Poiché è un piatto abbastanza piccante , si può accompagnare con patate lessate o con purea di patate o (meglio di tutto) con del riso pilaf e così diventa un piatto unico