

AFRICA DEL NORD

Lenticchie al cumino (Koshari / Nordafrica)

dosi per 10 porzioni

400 g di lenticchie
2 grosse cipolle rosse
8 cucchiainate di olio extravergine di oliva
semi di cumino e di coriandolo
sale
pepe nero in grani

Preparazione:

lasciare le lenticchie a bagno in acqua fredda per 6 ore, quindi lessarle per 15 minuti in acqua salata.

Riscaldare l'olio, soffriggere le cipolle tritate finemente, unire le lenticchie, farle insaporire, poi bagnarle con un paio di mestoli del loro brodo di cottura.

Aromatizzarle con un misto di cumino, coriandolo e grani di pepe pestati insieme, quindi stufarle per una decina di minuti.

A cottura ultimata, salarle e servirle.

Spiedini di agnello (Kebab I ham / Nordafrica)

dosi per 10 porzioni

1 kg di polpa di agnello

1 kg di coratella

spezie in polvere (coriandolo, cumino, pepe)

1 limone

olio extravergine di oliva

sale

Preparazione:

spurgare la coratella sotto acqua corrente e tagliarla a cubetti, come la polpa di agnello.

Preparare una marinata con il succo di limone, l'olio e le spezie miste in polvere; farvi insaporire carne e coratella, quindi preparare degli spiedini e cuocerli sulla griglia per 15 minuti circa, pennellandoli con la marinata.

Salarli e servirli caldi, con harissa (che serve anche per insaporire il cuscus di accompagnamento).

Note: l'harissa è una salsa che accompagna tutte le preparazioni rustiche; va usata con parsimonia perché, essendo a base di peperoncino, risulta molto piccante. Si prepara pestando in un mortaio peperoncini rossi piccanti (con i semi), aglio, foglioline di coriandolo, semi di cumino e sale grosso.

Stufato con uova (Tajine bel-bayd / Nordafrica)

dosi per 10 porzioni

1,5 kg di polpa di agnello

150 g di mandorle pelate

5 uova sode

cipolla

burro

coriandolo fresco

1 limone

zafferano

sedano

sale

pepe in grani

Preparazione:

tagliare a cubetti la polpa di agnello e rosolarla con il burro nella speciale teglia di coccio (tajine). Aggiungere il sedano e la cipolla tritati, le mandorle, alcune foglioline di coriandolo, la buccia grattugiata di un limone, sale e pepe macinato.

Soffriggere il tutto per qualche minuto, poi bagnare con acqua nella quale saranno state sciolte 3 bustine di zafferano.

Chiudere la tajine con il suo coperchio e stufare a lungo, unendo eventualmente ancora acqua, se la preparazione dovesse risultare troppo asciutta.

A fine cottura, guarnire lo stufato con le uova sode.

Note: la tajine è un piatto di coccio concavo chiuso da un coperchio di forma conica che impedisce la fuoriuscita del vapore che si forma durante la cottura.