Kirghizistan

Agnello primaverile alla kirghiza con riso pilaf

INGREDIENTI

AGNELLO

600 g di spezzatino di agnello magro
1 grossa cipolla
2 spicchi d'aglio
7 dl di latticello
280 g di riso
60 g di uva passa
80 g di noci (spezzettate grossolanamente)
80 g di albicocche secche
sale e pepe

AYRAN CON MENTA FRESCA

300 g di iogurt naturale
300 g di acqua
100 g di panna acida
15 g di menta fresca
una presa di sale
un po' di succo di limone

Ricetta: Andreas Bart, www.sv-group.ch

AGNELLO

Tagliare finemente la cipolla e l'aglio. Tagliare le albicocche a dadini. Lavare brevemente il riso con acqua fredda.

Scaldare poco olio di semi di girasole in una casseruola. Aggiungere la carne e arrostirla per bene. Aggiungere aglio e cipolla e far rinvenire brevemente. Aggiustare di sale e pepe. Versare 5 dl di latticello, poi lasciare cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti senza coprire completamente la pentola.

Fare fondere il burro in un tegame separato. Farvi rinvenire le noci a pezzetti, le albicocche e l'uva passa. Aggiungere il riso e versare 4 dl d'acqua, poi lasciare cuocere per circa 15 minuti a fiamma bassa, finché il liquido è stato assorbito.

Versare il riso nello spezzatino con il latticello restante, rimestare bene e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 5-8 minuti.
A piacimento, aggiustare di sale e pepe. Insaporire con coriandolo secondo il gusto.

AYRAN CON MENTA FRESCA

Versare lo iogurt, l'acqua e la panna acida in una scodella e battere con una frusta per ottenere una consistenza spumosa. A piacimento, aggiustare di sale e succo di limone. Incorporare la menta tagliata a strisce sottili. Mettere a riposare in frigo.

Poco prima di servire, versare l'ayran in bicchieri da cocktail alti e guarnire con menta fresca.

HELVETAS
Agire per un mondo migliore