Spiedini orientali kofte con pistacchi e insalata di cuscus e menta

Pistacchi, lime, menta, garam masala – in questo piatto si fondono così tanti sapori meravigliosi. Se amate i piatti dai gusti orientali ancora più spiccati, il consiglio è di preferire la carne macinata di agnello a quella di manzo.

Il cuscus è un cereale fantastico: basta versarci sopra un po' di acqua calda, lasciare riposare per qualche minuto ed è fatta. Aggiungere poi della verdura e un po' di erbette fresche, mescolare il tutto – e voilà: l'insalata di cuscus perfetta è bella e pronta!

In estate gli spiedini kofte si prestano perfettamente alla cottura sulla griglia. Il cuscus è ancora più saporito se lasciato riposare in modo che i sapori si amalgamino bene, per cui può essere tranquillamente preparato in anticipo come contorno di una grigliata.

Insalata di cuscus

- 250 g di cuscus
- 1 dado di verdura
- 2 cipollotti, tritati
- 1 cetriolo per insalata, senza semi e tagliato a cubetti
- 1 peperone a punta rosso e 1 giallo, a cubetti
- 6 mazzetti di menta, tritati
- 3 mazzetti di prezzemolo, tritati
- 5-6 cucchiai di pistacchi tritati
- Succo di 1 lime
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Spiedini kofte

- 600 g di carne macinata (agnello o manzo)
- 8 cucchiai di pistacchi, tritati finemente o pestati in un mortaio
- 2 uova, sbattute
- 6 cucchiai di pane grattugiato
- 1 cipolla grande, finemente tritata

- 3 spicchi d’aglio, finemente tritati
- 4 cucchiai di garam masala
- Un po’ di olio d’oliva per arrostire
- Spiedini di legno

1. Versare sul cuscus una quantità doppia di brodo caldo, lasciare che si gonfi per circa 5-10 minuti (a seconda della consistenza desiderata) e lasciare raffreddare leggermente (o cuocere secondo le istruzioni).
2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti, il succo di lime e l’olio d’oliva e condire a piacere.
3. Mescolare bene la carne macinata con gli altri ingredienti in una ciotola.
4. Formare delle polpette oblunghe (della grandezza di tre noci circa) e infilzarle sugli spiedini.
5. Friggere le polpette infilzate in poco olio da tutti i lati per ca. 10 minuti.
6. Servire le kofte con l’insalata di cuscus.

Tempo di preparazione: ca. 40 minuti

Château La Boutignane Rouge bio Corbières AOP

Rosso viola scuro. Profumo intenso di more, ribes nero e pepe nero. Pieno al palato con tannini morbidi e retrogusto lungo.

Visualizzare nello Shop Vini