Pomì
O Così. O Pomì.

Boulettes de viande à la marocaine



Tempo di preparazione: 40 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Anice stellato: 1
- Carne trita di manzo o mista manzo e agnello: 400 gr
- Chiodi di garofano: 2
- Cipolla: 1/2 tritata finemente
- Cumino: 1/2 cucchiaino
- Olio extravergine d'oliva: q.b.
- Pan grattato: 40 gr
- Pepe nero: q.b.
- Prezzemolo tritato: 1 cucchiaio
- Ras-el-hanout: 1 cucchiaio
- Sale: q.b.
- Semi di coriandolo macinati: 1 cucchiaino
- Uovo: 1

Preparazione

Da noi in Italia esattamente come in Africa e in Medio Oriente uno dei sapori “di casa” che più ispira nostalgia dei tempi dell’infanzia è senz’altro quello delle polpette. Non c’è cultura che non abbia nel proprio repertorio qualcosa di simile alla semplice e primordiale, ma per questo sempre amata polpetta. Le **boulette de viande** marocchine sono simili alle nostre classiche polpette al sugo, ma con qualche spezia in più: la ricetta di base è la stessa, ma la combinazione di spezie cambia di casa in casa, a seconda di come ognuno si ricorda le *boulettes* che faceva la mamma, la nonna, la zia di riferimento.

Le nostre *boulettes* sono profumatissime: contengono semi di coriandolo e *ras el hanout* insieme alla carne, ma anche **chiodi di garofano**, **anice stellato** e **cumino** mescolati al sugo di pomodoro.

Per preparare le *boulette* preparate prima di tutto l’impasto delle polpette. In una ciotola capiente mescolate la carne trita, l’uovo, il prezzemolo, il pan grattato, le spezie (*ras-el-hanout* e coriandolo) e impastate il tutto con le mani; aggiustate di sale e di pepe.
Con l’impasto ottenuto formate delle palline: con le dosi indicate dovreste ottenere una ventina di polpette.

A parte, preparate un semplice sugo di pomodoro: fate soffriggere 1/2 cipolla tritata finemente in poco olio d’oliva e aggiungete la Passata Rustica *Pomì*. Unite le polpette al sugo di pomodoro, aggiungete 1/2 bicchiere d’acqua, le spezie rimaste (chiodi di garofano, anice stellato, cumino) e proseguite la cottura, a fiamma bassa, per 15-20 minuti. Servite le *boulettes* calde o tiepide, accompagnate con couscous, bulgur o riso pilaf.

For this recipe we used:

Passata Rustica 350 gr

