

## Boulettes de viande à la marocaine



**Tempo di preparazione:** 40 min.

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti (4 persone)

- Passata Rustica 700g 350 gr
- **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 cucchiaino
  - Ras-el-hanout 1 cucchiaino
  - Sale q.b.
  - Semi di coriandolo macinati 1 cucchiaino
  - Uovo 1

**Per questa ricetta abbiamo usato:**



## 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 *eras 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 dovrete 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 Pomi](#). 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.

- *Jasmine Guetta*