



## ► PALAU-I-SHAHEE



Difficoltà  
Bassa



Tempo  
1 ora



Dosi per  
4 persone



Paese  
Afghanistan



### Ingredienti

- 2 kg di carne di agnello in pezzi di 6 cm
- 1 Kg di carote tagliate alla julienne
- 1 tazza di uvetta
- 1 tazza di pistacchi sgusciati
- 3 teste di aglio non sbucciate
- 4 tazze di riso ben sciacquato
- 5 medie cipolle tritate
- 3,5 tazze di acqua calda
- sale e pepe nero



### Mettiti alla prova

cucinando un piatto tipico di uno dei Paesi dove mancano strumenti e tecniche per curare molti bambini a cui noi, insieme, doniamo voli salvavita!

### Preparazione

Scaldate l'olio in una casseruola grande a sufficienza da contenere tutti gli ingredienti. Aggiungete le cipolle e soffriggetele a fuoco moderato per 2 minuti. Aggiungete la carne e fatele prendere colore per circa 15 minuti.

Rimuovete la carne e le cipolle e mettetele in una ciotola. Nella stessa pentola, con l'olio di cottura della carne, versate le carote in modo tale che ricoprano completamente il fondo.

Adagiatevi sopra la carne, in questo modo le carote proteggeranno la carne cosicché non si bruci. Distribuite le cipolle sopra la carne. Aggiungete alla pentola i pistacchi, l'aglio e l'uvetta.

Aggiungete il riso a coprire tutti gli altri ingredienti e versate delicatamente l'acqua, il sale e il pepe.

Portate ad ebollizione e sobbollite per 10 minuti circa, o fino a che il liquido viene completamente assorbito dal riso.

Mescolate il riso in superficie per girarlo ma non toccate gli altri ingredienti.

Abbassate il fuoco, coprite la pentola e cuocete per circa un'ora senza mescolare.

Servite il piatto con insalata, sottaceti e pane afghano (naan).



**FLYING ANGELS**  
Dona un volo. Salva un bambino.

Via San Luca, 2  
16124 Genova  
CF: 95157820101

[www.flyingangelsfoundation.org](http://www.flyingangelsfoundation.org)  
Email: [info@flyingangels.it](mailto:info@flyingangels.it)  
Tel: 010 0983277

