

SECONDI DI CARNE

Mole de olla

Origine: Messico

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Carne di manzo tagliata a pezzi	900 g
Olio d'oliva	2 cucchiaini
Acqua	3 tazze
Prezzemolo tritato	1/4 tazza
Sale	2 cucchiaini
Pepe	
Peperoncino	
Pomodori pelati	500 g
Cipolla affettata	1
Acqua	1/2 tazza
Semi di sesamo	2 cucchiaini
Aglio	2 spicchi
Dado	1
Cumino	
Zucchine medie affettate	2
Patate piccole tagliate in quarti	3
Mais	200 g

Preparazione

- 1 Mettere in forno la carne fino a che non è imbrunita, quindi toglierla dal forno. Aggiungere tre tazze d'acqua, prezzemolo, sale e pepe. Coprire e cuocere a fuoco moderato per un'ora e mezza.
- 2 A parte, in una casseruola, mettere i pomodori, il peperoncino, la cipolla, mezza tazza d'acqua, i semi di sesamo, l'aglio, il dado sbriciolato e il cumino.
- 3 Mescolare fino a che sono ben amalgamati, quindi unire i pezzetti di manzo, le patate e il mais. Coprire e far cuocere a fuoco lento per 25-30 minuti.



Quando la carne è tenera e le verdure sono cotte, condire a piacere con sale e pepe.