Mole de olla

Autore: Motosandro

Nessuna descrizione

Altre immagini:

Ingredienti

- 900 g di carne di manzo tagliata a pezzi
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 3 tazze d'acqua
- ¼ di tazza di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini pepe
- 2 cucchiaini peperoncino
- 500 g di pomodori pelati
- 1 cipolla affettata
- ½ tazza d'acqua
- 2 cucchiai di semi di sesamo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dado
- cumino
- 2 zucchine medie affettate
- 3 patate piccole tagliate in quarti
- 200 g di mais.

Preparazione

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. 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. 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.

Note

P.S 1 tazza corrisponde a circa 220 gr.

Tempo di preparazione	1 h	**Difficoltà**	Normale
Porzioni	4 porzioni	**Spesa**	
Nazione/Regione	Mexico	**Costo per porzione**	
Vegetariana	No	**Senza lattosio**	No
Dietetica	No	**Senza glutine**	No
Calorie		**Kilojoules**	
Grassi		**Unità di pane**	
Proteine		**Carboidrati**	