

Egitto

culla della grande dinastia dei faraoni

a cura degli alunni Lorenzo P. e Marco Z.

docenti: Zara M. Loretta ed Artese Rosa

classe IV A della Scuola Primaria "A Colombo"

Istituto Comprensivo "G. Sarto" di Castelfranco Veneto, TV

A.S. 2009-2010

stufato egiziano di verdura e pollo

(secondo)

INGREDIENTI

| | |
|-------------------------|--------------|
| Acqua | 8 tazze |
| Cardamomo | 2 baccelli |
| Pollo stufato | 500 g |
| Cipolla tagliata a metà | 1 grossa |
| Alloro | 1 foglia |
| Spinaci freschi | 200 g |
| Olio d'oliva | 1 cucchiaino |
| Coriandolo macinato | 2 cucchiaini |
| Sale | q.b. |
| Aglione schiacciato | 10 spicchi |
| Succo di limone fresco | 3 cucchiaini |
| Riso caldo cotto | 2 tazze |

PREPARAZIONE

Miscelate i primi 5 ingredienti in una casseruola da 8 litri e portate ad ebollizione. Riducete il fuoco a medio e cuocete, a casseruola scoperta, per un'ora. Rimuovete dal fuoco, togliete il pollo dalla casseruola e lasciatelo raffreddare. Filtrate il brodo di pollo usando un canovaccio o un colino a maglie fini. Rimettete il brodo nella casseruola. Rimuovete le ossa dal pollo, buttatele e tagliate il pollo a pezzettini. Mantenetelo caldo. Mettete la cipolla in una ciotola e schiacciatela con una forchetta o uno schiaccia patate. Aggiungete la cipolla al brodo e portate ad ebollizione. Aggiungete gli spinaci al brodo un po' alla volta cuocendo fino a che siano appassiti. Scaldate l'olio in una piccola padella dal fondo antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungete il coriandolo, il sale e l'aglio, saltate per 30 secondi o fino a che l'aglio inizi ad imbrunirsi. Aggiungete il composto agli spinaci e incorporate il succo di limone. Servite il pollo e il composto di spinaci sopra il riso.