



# Agnello all'indiana

25 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
25 MINCALORIE  
510KNOTE  
2 ORE DI MARINATURA

## INGREDIENTI

800 g di Spalla d'agnello disossata aperta a libro

250 g di Yogurt bianco

200 g di Pomodori pelati

2 Cipolle

2 spicchi di Aglio

1 Limone

1 cucchiaino di Cannella in polvere

2 cucchiaini di Paprika dolce

2 cucchiaini di Zenzero in polvere

1 cucchiaino di Cumino

1 cucchiaino di Curry

2 cucchiaini di Garam Masala

1 cucchiaio di Coriandolo in polvere

1 ciuffetto di Coriandolo fresco

3 cucchiai di Olio extravergine di oliva

## Preparazione

- Tagliate la carne a cubetti da 2-3 cm e mettetela in un recipiente di vetro o di terracotta insieme alle spezie, al succo di limone e a un pizzico di sale. Lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore.
- Mondate le cipolle e affettatele finemente.
- In un tegame capiente scaldate l'olio e rosolatevi le cipolle e l'aglio sbucciato a fuoco medio per 4-5 minuti.
- Aggiungete la carne con tutto il liquido della marinatura e fatela rosolare, sempre a fuoco medio, per circa 15 minuti.
- Poi unite i pomodori pelati spezzettati e lasciate cuocere per altri 15 minuti.
- Infine versate lo yogurt, mescolate e lasciate cuocere ancora per 4-5 minuti a fuoco basso. Se necessario, regolate di sale e servite guarnendo con qualche fogliolina di coriandolo fresco.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Questa ricetta è ottima se servita in abbinamento con del riso basmati cotto al vapore, che potete preparare sia in bianco che speziato al cumino.