

Le ricette di Giuly - Zighini Eritreo

A cura di Giuly Fonty

Ciao a tutti la ricetta di oggi è un piatto tipico dell'Eritrea ed Etiopia molto piccante che ha imparato mio padre negli anni in cui è vissuto ad Asmara.

INGREDIENTI (x 4 persone):

- 1 Kg di bocconcini di manzo o pollo a piacere
- 3 cucchiaini di berberè (spezia tipica dell'Eritrea reperibile nei negozi o ristoranti specifici di cucina africana)
- 1 cipolla a persona
- 4 uova
- 2 barattoli di pomodori pelati
- 1 noce di burro
- olio di oliva q.b
- sale q.b

PROCEDIMENTO:

Tagliare la cipolla a dadini, nel frattempo fare le uova sode a parte. Sciogliere il burro con l'olio in un pentolone molto capiente, aggiungere le cipolle e lasciare appassire per 10 – 15 minuti finché non risulteranno alla vista quasi sciolte.

Aggiungere il berberè, mescolare e lasciare insaporire il soffritto per circa 5 – 10 minuti. Passato il tempo versare i bocconcini di carne nel pentolone, mescolare bene e lasciare sudare la carne per altri 10 minuti dopodiché si aggiungono i pomodori pelati, un pizzico di sale e amalgamare bene il composto.

Abbassare la fiamma al minimo e far sobbollire a coperchio chiuso per circa 1 ora e mezza, anche 2 ore aggiungendo le uova sode intere a circa mezz'ora dalla fine.

Servire ben caldo accompagnato da un pane tipico dell'Eritrea chiamato Angera sempre reperibile nei negozi o ristoranti specifici di cucina africana oppure del riso in bianco bollito.

Buon Appetito

© 2026 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 03/01/2026

Salvato in PDF in data: 25/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/ricette/le-ricette-di-giuly-90/03/01/2026/>