Slow Food®
Cooks' Alliance

Köfte di capra con salsa piccante di pomodori verdi

Ricetta di Judith Janker, Les Wagons (Winterthur, ZH)

Ingredienti (4 Pers.)

Köfte:
650 g di carne macinata di capra del Toggenburgo
150 g di carne macinata di maiale
1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia, tritato finemente
3-4 rametti di menta, foglie tritate finemente
2 cipolle, tritate finemente
3 spicchi d'aglio, tritati finemente
50 g di pangrattato
½ cucchiaio di cumino
1 cucchiaio di paprika dolce
Sale e pepe

Salsa:
400 g di pomodori verdi (non maturi), tagliati a dadini
1 peperone verde grande, tagliato a dadini
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di aceto di mele
1 rametto di menta
1 peperoncino, tritato finemente
Sale

Slow Food® Presidio

I Presidi sono progetti di Slow Food finalizzati alla tutela di piccole aziende artigianali che producono generi alimentari di qualità nel pieno rispetto della tradizione.
Per maggiori informatzioni: slowfood.ch / slowfood.com

Slow Food®
Cooks' Alliance

Preparazione

1. Riunire tutti gli ingredienti per le köfte in una grande ciotola e mescolare accuratamente. Condire a piacere con le spezie.
2. Formare delle köfte della dimensione del palmo della mano.
3. Disporle su una teglia leggermente unta e cuocerle per 10 minuti in forno preriscaldato a 180-200 °C, girandole una volta a metà cottura. In alternativa, rosolarle in padella a fuoco medio su tutti i lati.
4. Mettere tutti gli ingredienti della salsa in una casseruola e cuocere fino a quando saranno morbidi.
5. Frullare con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza liscia. Regolare di sale.
6. Servire le köfte accompagnate dalla salsa. Buon appetito!

Suggerimento per il contorno: Questo piatto si abbina molto bene a riso, patate rosolate o a qualsiasi altro contorno di vostra scelta.

Consigli della cuoca:

1. La carne delle capre più adulte è particolarmente adatta a questa ricetta: è aromatica e saporita, con una piacevole consistenza, senza il gusto marcato spesso associato all'agnello.
2. Se dovesse avanzare della salsa, riportatela a ebollizione e trasferitela poi in un barattolo sterilizzato per conservarla.

Slow Food®
Cooks' Alliance

La capra del Toggenburgo è disponibile tramite l'Associazione degli amanti delle capre.

Verein
Sven Baumgartner
Rheinhofstrasse 11
9465 Salez
sven.baumgartner@sg.ch
+41 58 228 24 59

Slow Food®
Presidio

I Presidi sono progetti di Slow Food finalizzati alla tutela di piccole aziende artigianali che producono generi alimentari di qualità nel pieno rispetto della tradizione.
Per maggiori informatzioni: slowfood.ch / slowfood.com