



Zighinì - [Visualizza sul sito di Cristina](#)

secondi piatti - carne - maiale - agnello - Etiopia



piatto nordafricano

Piatto tipico di alcune zone africane (Eritrea, Etiopia, Somalia). Nei luoghi di origine viene accompagnato dall'indjera, una sorta di piadina preparata con farina lavorata con acqua e lasciata inacidire in modo che in cottura si sviluppino delle bolle di lievitazione.

Ma noi lo accompagnamo col pane. Molto piccante nella versione originale, lo zighinì viene spesso "mitigato" per incontrare il gusto occidentale, riducendo le quantità di berberè. Rimane comunque un piatto piccante.

1 kg di carne (maiale o agnello)

1,5 kg. di cipolle

800 g. di pomodoro pelato

2 cucchiaini di berberè

olio, burro.

Tagliare le cipolle a fette sottili e metterle a stufare con poco sale e pochissima acqua o vino a fuoco dolce. Quando sono cotte aggiungere olio e burro e cuocere a fuoco vivo; aggiungere la carne ridotta in cubetti molto piccoli (2x2 cm.) e in ultimo il pomodoro e il berberè (spezia tipica ormai facilmente reperibile in commercio). A Milano si compra anche nei ristoranti etiopici. Portare a cottura, a tegame scoperto, per circa un'ora a fuoco medio. Lasciare intiepidire sempre a tegame scoperto per far sì che l'abbondante liquido di cottura possa evaporare.