

Veggie Tajine – Grace & Frankie



Grace & Frankie



– **Jacob** invita a cena **Frankie** proponendole una **tajine vegetariana**, *The Chicken*.



La **tajine**, inventata dai Berberi e diffusa in tutto il Magreb soprattutto in Marocco, è una pietanza di carne e verdura che prende il nome dalla caratteristica casseruola in cui viene cotta.

I **Berberi**, popolazione nomade dedita alla pastorizia, cucinavano zuppe e carni in una pentola di terracotta

formata da un piatto, poi usato per servire, ed un coperchio a forma conica che favorisce il ritorno dei vapori verso il fondo rendendo saporito e morbido il cibo.



Anticamente la **tajine** era di terracotta e veniva posta su delle braci per facilitare la cottura lenta a fuoco basso, ora si trova anche in ceramica, alluminio o ghisa e può essere utilizzata in forno e sul fornello con una retina spargifiamma.

Ingredienti principali oltre le carni, la frutta essiccata, le verdure sono le spezie come cannella, curcuma, zafferano, aglio, pepe, zenzero e vari tipi di salse.

I tempi di cottura sono molti lunghi e variano in base ai cibi utilizzati, si consiglia infatti di disporre gli alimenti a lunga cottura al centro del recipiente e di aggiungere acqua per favorire la giusta umidità.

Le **tajine** più conosciute sono **mqualli** (pollo con limone e olive), **kefta** (polpette con pomodori) e **mrouzia** (carne di agnello con prugne e mandorle), ma possono anche essere di **pesce** (sardine, tonno e baccalà) e di **verdure** con ceci e sono sempre accompagnate da cous cous.



Per il primo utilizzo della tajine in terracotta ci sono delle accortezze da seguire: bisogna immergerla in acqua fredda dalle 8 alle 12 ore, poi si deve cospargere l'interno d'olio e metterla in forno a 150° per circa due ore e una volta fredda è pronta

per essere lavata con acqua calda e usata.

La pulizia è consigliabile farla senza il sapone in quanto la

terracotta tende ad assorbirlo e rovinare il gusto dei piatti, in sostituzione si possono usare aceto e limone per neutralizzare gli odori.

Nel Nord America negli ultimi anni questa preparazione mediorientale ha preso piede soprattutto per i vegetariani. Ci sono delle variazioni dalla ricetta originale, per esempio non viene usato lo zafferano e la frutta disidratata come uvetta o prugne lo zenzero è utilizzato fresco e non in polvere mentre viene aggiunta l'anice, il cardamomo, la salsa di harissa e al peperoncino virando il sapore verso il piccante.



Nella **sesta puntata** della **seconda stagione** di **Grace and Frankie** fa la sua comparsa una **tajine di verdura** durante una cena di "lavoro" per **Frankie** di undici portate vegetariane cucinate da **Jacob**, coltivatore biologico suo socio in affari e.

Ingredienti per 4 persone



Ceci lessati 500 gr

Carote grosse 3

Patate dolci piccole 4

Zucchine grosse 3

Melanzane piccole 8
Cavolfiore 1/2
Pomodori ramati 2
Cipolla 1
Brodo di verdura 300 ml
Aglione 1 fesa
Salsa harissa 150 gr
Zenzero 5 cm
Prezzemolo 2 rametti
Menta 1 rametto

Per il mix di spezie

Chiodo di garofano 2
Salsa al peperoncino 1
cucchiaino
Curcuma 1 cucchiaino
Semi di pepe rosa 1 cucchiaino
Noce moscata 1/4 cucchiaino
Cannella 1/4 cucchiaino
Semi anice 1/4 cucchiaino
Pepe bianco 1/4 cucchiaino
Cardamomo 1/4 cucchiaino
Olio EVO 2 cucchiaini
Sale q.b.



Affettate finemente la cipolla, sbucciate e tritate l'aglio.
Pelate lo zenzero e tagliatelo a listarelle fini.
Tritate il prezzemolo e la menta insieme.
Spelate carote e patate, tagliate le prime in 3 parti e le seconde in 2.



Lavate le zucchine e tagliatele in 3 parti. Mondate e lavate le melanzane. Sciacquate il cavolfiore e dividetelo in rosette. Lavate i pomodori e tagliateli in 2.

Dunque, fate dorare cipolla e aglio nell'olio con prezzemolo e menta. Quindi aggiungete lo zenzero, i chiodi di garofano, la curcuma, il pepe rosa, l'anice, la noce moscata, la cannella, il cardamomo, il pepe bianco e 2 cucchiai di acqua e proseguite per altri 3 minuti.

Unite le carote, le patate, le zucchine, il cavolfiore, l'harissa, la salsa al peperoncino, un paio di prese di sale e il brodo caldo; mescolate.

Coprite e proseguite la cottura per 40 minuti.



Aggiungete le melanzane, i pomodori e le zucchine; mescolate e correggete eventualmente di sale.

Proseguite al cottura per 20 minuti.

Per ultimo unite i ceci precotti, mescolate e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Servite.

Consigli

- Se possedete la pentola adatta procedete con la cottura tradizionale in forno a 150°
- Se optate per la cottura sul fuoco ricordatevi di cuocere a fuoco dolce per evitare di sfaldare totalmente le verdure

Nondimeno



I
n
o
g
n
i
c
a
s
o

a
d
o
g
n
i

modo

ma

peraltro,

Eppure ,

Nonostante ,

ciò nonostante ,

malgrado ciò,

Al contrario ,

Contrariamente ,

Diversamente

In sostanza

In pratica

Praticamente

Comunque

Tuttavia

Perciò