

RECETTE : Ketcher krout (Risotto facon Afghan)



- **Ingrédients pour 4/6 personnes**

2 tasses de riz rond / 1 tasse mach (haricot mungo)

2 oignons moyens hachés grossièrement / 500g de viande hachée / huile

2 cuillères à café d'ail haché / 2 cubes de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomate / une boîte de tomate concassée

- 1/2 c à c de l'aneth séché / sel / poivre / curcuma / piment rouge moulu

sauce au yaourt (l'idéal est le Krout ,qu'on peut trouver sous le nom Kashk ,sauce iranienne,voir photo)



Préparation pour le Shola

Faire tremper les haricots mungo et le riz 2 à 3 heures .

Mettre la moitié des oignons dans une cocotte avec l'huile et les faire dorer, ajouter la moitié de l'ail haché, continuer la cuisson 2 minutes . Ajouter les cubes de bouillon , le sel ,poivre et l'aneth ,mélanger.

Ajouter 4 tasses d'eau sur le bouillon ,puis le riz et les haricots mungo , il faut qu'il y est 2 à 3 cm d'eau au dessus du riz.Fermer la marmite et dès la prise de pression ,laisser cuire à feu doux 25 minutes .

Le riz doit être collant.

Préparation de la sauce à la viande

Mettre l'autre moitié de l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile ,et faire dorer ,ajouter le curcuma ,l'ail,sel ,poivre , piment et la viande hachée(on peut former des petites boulettes) ,bien faire dorer l'ensemble .

Ajouter le concentré de tomate à la viande ainsi que 2 tasses d'eau et la boîte de concassée de tomate ,laisser cuire 30 minutes (la sauce de la viande doit être onctueuse).

Pour servir le ketcher krout : mettre d'abord le shola dans un plat ,creuser un petit puits au milieu et remplir de la sauce au yaourt (vous pouvez utiliser un petit bol) ,mettre ensuite la sauce à la viande sur tout le plat .

Un bon plat d'hiver !!!

Si vous voulez, vous pouvez même faire des ragoûts, ou boulettes de viande et les servir avec le Shola.