

SAMBUSA
ERITREA

ingredienti per il ripieno: ½ kg carne macinata (vitellone o montone) • 1 cipolla • peperoncino • cumino • olio

ingredienti l'impasto: farina • acqua • sale • olio per friggere

preparazione: per la pasta impastare la farina con l'acqua e il sale; lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto molto elastico. Lasciare riposare per circa 10 minuti dopodiché stendere con un matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile del diametro di un piatto liscio. Tagliare il cerchio per ottenere 4 parti triangolari, prendere 2 angoli del triangolo ed incollarli formando così una sacca da riempire con il ripieno. Per il ripieno tagliare il peperoncino e la cipolla finemente, aggiungere il macinato e far soffriggere nell'olio.

Riempire le tasche ottenute precedentemente con il ripieno (dopo averlo lasciato raffreddare). Incollare l'ultimo angolo del triangolo di pasta e friggere gli involtini in abbondante olio fino a che non assumeranno un colore dorato.

TIOU AU POULET (RISO CON POLLO)
SENEGAL

ingredienti: 500 g di pollo tagliato a cubetti • 2 carote • 1 pomodoro fresco • 140g di pomodoro concentrato • ½ peperone rosso • 600g di cipolle • 10 cl d'olio • 2 spicchi d'aglio • sale • peperoncino • pepe • 2 dadi da brodo • 1 cucchiaio di aceto • 500g di riso.

preparazione: riscaldare 0.75 litri d'acqua in una pentola, aggiungere il riso risciacquato e il sale, mescolare e lasciar cuocere per circa 30 minuti mescolando ogni dieci minuti. Mentre il riso cuoce, mettere la carne in una padelle con un po' d'acqua e far cuocere per circa 10 minuti fino all'evaporazione completa dell'acqua. Aggiungere l'olio e far dorare per 3 minuti per ogni lato. Aggiungere le cipolle tagliate a rondelle e l'aglio sminuzzato. Mescolare e lasciar dorare per 5 minuti circa. Mettere il pomodoro concentrato in una ciotola e aggiungere mezzo bicchiere d'acqua mescolando fino ad ottenere una crema liscia. Unire alla carne e lasciar asciugare il pomodoro per circa 5 minuti mescolando per non farlo attaccare. Aggiungere mezzo litro d'acqua, i due dadi, l'aceto, un pizzico di sale, di peperoncino e di pepe e mescolare. Scottare il pomodoro fresco nell'acqua per 30 secondi, pelarlo e tagliarlo a cubetti insieme al peperone e alla carota sbucciata e tagliata a rondelle e aggiungere tutto alla preparazione. Lasciar cuocere 20 minuti a fuoco medio e poi 10 minuti a fuoco lento. Servire accompagnato con il riso.