

## LA CUCINA AFRICANA 24 marzo 2019

### **Pastel senegalesi**

(per 20 assaggi)

Per la pasta:

500 g di farina bianca (+ la q. per spolverare il piano di lavoro)

100 gr semola rimacinata

125 gr burro morbido

1 uovo

15 gr. lievito di birra fresco

sale fino acqua q.b.

### **Per il ripieno:**

500 gr carne macinata (non troppo magra)

peperoncino rosso africano

pepe nero

aglio 1 spicchio

zenzero tritato

2 cipolle tritate

concassé di 4 pomodori maturi

¼ cavolo verza

1 confezione piccola spaghetti (fini) di riso o di soia

### **Per la salsa di accompagnamento:**

2 grosse cipolle

6 grossi pomodori maturi (oppure una confezione polpa pomodoro)

aglio

zenzero in polvere

alloro 1 foglia

anice stellato

peperoncino

pepe nero

olio di arachide

### **Preparazione della pasta:**

in una grande ciotola mescolare gli ingredienti, stando attenti al dosaggio dell'acqua.

Impastare energicamente e lasciar riposare.

### **Nel frattempo preparare la farcia:**

rosolare in padella con un filo di olio di palma o di arachidi la cipolla, l'aglio, lo zenzero ed il peperoncino; unire la carne ed il cavolo tagliato in julienne e portare a cottura. Aggiungere la concassé di pomodoro, il pepe ed il sale.

Lasciare che il ripieno si raffreddi.

Stendere la pasta, renderla sottile con l'aiuto di un matterello, imprimervi dei cerchi con un bicchiere rovesciato. Disporre su ogni cerchio di pasta un cucchiaino abbondante di ripieno, chiudere la pasta piegandola in due, pressare bene, prima con le dita e poi con una forchetta.

Scaldare l'olio di arachide. Friggere i pastel fino a renderli dorati e croccanti.

N.B.: a questo ripieno possono essere aggiunti anche degli spaghetti di riso precedentemente ammollati in acqua tiepida (non bolliti ma solo ammollati per 30 minuti)

### **Preparare la salsa di accompagnamento.**

Sbucciare la cipolla e l'aglio, lavare i pomodori ed il peperoncino; tagliare a piccoli quadretti; far soffriggere in olio di arachide la cipolla e l'aglio aggiungere il peperoncino e tutte le spezie ed i profumi; cuocere a fuoco basso finché la salsa non raggiunga un aspetto omogeneo. Assaggiare: la salsa deve essere saporita e piuttosto piccante.

Servire i pastel caldi o a temperatura ambiente, accompagnandoli con la salsa.

### **COUS COUS delle FESTE**

Cottura del cous cous integrale della Palestina

Mettere nella parte bassa della couscoussiera dell'acqua, sopra posare il cestello con il cous cous e portare a bollore. Quando il vapore comincerà a fuoriuscire, lasciar cuocere per 15 minuti circa.

Versare ora il cous cous su un piatto di portata, separare i grani con le mani o con un cucchiaio, insaporire con un cucchiaio di sale e aspergere di acqua fredda, mescolando al contempo con le due mani.

Lasciar riposare finché il cous cous avrà assorbito l'acqua. Rimettere il cous cous nel cestello della couscoussiera e appoggiarlo nupoamente sulla pentola. Ripetere il procedimento una seconda volta, "secondo giro" (senza aggiungere il sale).

Se non si ha una couscoussiera è possibile usare una pentola e un colapasta, sigillando i due recipienti con un panno bagnato. Seguire la stessa procedura.

Il cous cous si può anche cuocere tostandolo e poi coprendolo di acqua bollente.

### **Tajine di manzo:**

(ingredienti per 20 assaggi)

1 kg cous cous integrale

2 kg polpa di manzo

2 cipolle

4 carote

200 g olive verdi grandi

1 radice zenzero fresco

cannella

peperoncino

curcuma

2 spicchi aglio

4 pomodori maturi

6 zucchine

1 conf ceci precotti

500 g zucca gialla

4 melanzane

4 rape bianche

5 uova

200 gr mandorle

2 limoni

Nella pentola del tajine mettere l'olio, le spezie e riscaldare. Unire la carne, rosolare.

Sopra la carne adagiare le fette di cipolla, l'aglio tritato e lasciar cuocere per circa mezz'ora.

Aggiungere la verdura tagliata a fette lunghe e spesse.

A fine cottura decorare a piacere con frutta secca o uova sode o pomodori affettati o fette di limone e servire con il cous cous.

#### COUS COUS DOLCE

ingredienti per 20 assaggi

1 kg di couscous

300 gr noci

200 gr datteri

200 gr uva sultanina

200 gr mandorle

200 gr burro

250 gr zucchero integrale di canna mascobado

sale

20 stampini cuki monodose oppure 20 ciotoline

Preparare il cous cous come da ricetta base; negli ultimi 5 minuti di cottura unire all'acqua nel fondo della couscoussiera l'uva sultanina. Una volta cotto mettere la semola in una terrina e coprirla con un canovaccio per mantenerla calda e scolare l'uvetta.

Eliminare il nocciolo ai datteri e tagliarli a pezzettini; sgusciare, pelare e dividere in due le noci.

Amalgamare al cous cous il burro e lo zucchero, unire i datteri e metà noci.

Impiattare, guarnire con uva sultanina, noci, mandorle ed una spolverata di cannella.

Si può arricchire questo piatto portandolo a servizio con del gelato alla vaniglia o della crema