

SECONDI PIATTI

Boku-boku

LUOGO: **Africa** / Tanzania

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

- 3 tazze di frumento integrale pulita
- 1/2 - 1 kg di manzo
- un pezzo di zenzero da 6cm
- 1 cucchiaio di cumino
- 1 peperoncino rosso piccante
- sale e pepe
- 2-3 grossi pomodori maturi
- 1 grossa cipolla rossa
- 1 grossa cipolla bianca

PREPARAZIONE

- 1 Misurate 1 1/2 tazze di frumento integrale e mettetela in una grossa casseruola. Aggiungete 3 tazze d'acqua e 1 cucchiaino di sale. Coprite, mettete sul fuoco alto e portate ad ebollizione. Quando inizia a bollire, riducete il fuoco e lasciate sobbollire fino a che il frumento sia morbido, aggiungete dell'acqua se necessario (la farina dovrebbe essere sempre coperta dall'acqua e non dovrebbe mai asciugarsi come quando si cuoce il

riso).

Nel frattempo, mettete la carne in una casseruola di media grandezza. Aggiungetevi lo zenzero che dovrà essere stato tagliato in pezzi, il cumino, il peperoncino piccante intero e sale e pepe a piacere. Aggiungete acqua a sufficienza per coprire la carne, coprite la casseruola e mettetela sul fuoco alto. Quando inizia a bollire, riducete il fuoco e lasciate sobbollire fino a che la carne diventi tenera aggiungendo dell'altra acqua se necessario. Disponete metà del frumento rimanente in un mixer. Macinate fino a che il frumento si rompa ma fermatevi prima che diventi polvere. Aggiungete il frumento cotto, aggiungete acqua a sufficienza per creare un composto soffice. Continuate a cuocere e mescolare a fuoco medio. Mentre sta cuocendo, macinate il frumento rimasto fino a che diventi farina. Aggiungetelo al composto di frumento, aggiungendo acqua a sufficienza per continuare a mantenere il composto morbido. Cuocete per 20-30 minuti. Aggiungete il composto di carne, incluso il liquido di cottura. Mescolate insieme e cuocete fino a che il composto non risulti denso ma non asciutto.

Il boku-boku finito è leggermente colloso e viene mangiato con le mani. Servitelo su di un grosso piatto cosparso di cipolle fritte fino a che diventino croccanti.