

SECONDI PIATTI

## Fish Vindaille & Bouillon Bredes

LUOGO: *Africa / Mauritius*

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



### FISH VINDAILLE

- 1kg di filetto di pesce (fresco)
- 6 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di semi di mostarda appena macinati
- 1 cucchiaino di polvere di curcuma
- 3 cipolle medio affettate grossolanamente
- peperoncini verdi (affettati per la lunghezza) quantità a piacere
- sale e pepe a piacere
- 2 cucchiaini di aceto bianco
- ½ tazza di olio vegetale. Bouillon Bredes

### PREPARAZIONE

- 1 Tagliare il pesce in porzioni a piacere. Salare e pepare a piacere. Impolverare leggermente con la farina di grano. Scaldare l'olio in una casseruola per frittura che sia profonda e versarci i pezzi di pesce fino a doratura. Scolare e mettere da parte. Affettare ciascuno

spicchio di aglio per il lungo in tre o quattro fette. Affettare i peperoncini per il lungo in due parti. Scaldare lo stesso olio nel quale è stato fritto il pesce fino a punto di ebollizione. Aggiungere le cipolle affettate, le fette di aglio e i peperoncini. Friggere fino a che le fette di cipolle diventano trasparenti. Aggiungere due cucchiaini di semi di mostarda appena macinati, l'aceto bianco e la polvere di curcuma. Miscelare bene e aggiungere i pezzi di pesce fritto. Miscelare accuratamente il pesce con le spezie. Ridurre il fuoco a media altezza e cucinare per un altro minuto. Rimuovere attentamente dalla casseruola e mettere su di un piatto da portata. Lasciar raffreddare e servire con del riso e delle lenticchie nere o con il bouillon bredes. Può anche essere mangiato con pane fresco. Il fish vindaille può essere conservato in frigorifero per 3 o 4 giorni e deve essere mangiato freddo. Al posto del pesce, si può usare il polipo tagliato in porzioni e fritto in olio.

#### Bouillon Bredes:

Pulire la verdura verde (bredes) e tagliarla in pezzi da 7/10 cm. Scaldare l'olio in una casseruola profonda fino a punto d'ebollizione. Aggiungere le cipolle affettate, lo zenzero schiacciato e l'aglio. Cucinare fino a che le fette di cipolla diventano trasparenti. Aggiungere tre o quattro tazze d'acqua (la quantità può variare a seconda dei gusti). Portare a bollitura. Salare e pepare a piacere. Incorporare la verdura verde (bredes) e cucinare solo per pochi minuti. A questo punto la verdura verde deve essere leggermente cotta e mantenere ancora il suo colore verde brillante. Prestare attenzione a non cuocerla troppo. Rimuovere dalla casseruola e mettere in un piatto da portata. Mangiare caldo con riso e fish vindaille, bistecca o come accompagnamento al carri poule e riso.