

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pappa alla farina di miglio

LUOGO: *Africa / Mali*

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



INGREDIENTI

Farina di miglio
limone o tamarindo
acqua
sale (facoltativo)
latte cagliato (facoltativo) e zucchero.

PREPARAZIONE

- 1 Con la farina, fare dei gnocchetti aiutandovi con un po' d'acqua. Mettere sul fuoco una casseruola con circa 2 litri d'acqua. Quando l'acqua inizia a bollire aggiungetevi i gnocchetti e fate cuocere per circa 20 minuti, successivamente aggiungete del limone (o del tamarindo) più un po' di farina liquefatta (non bisognerà aggiungere acqua a questa farina) per rendere la pappa più compatta. Aggiungere il sale (facoltativo) e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Servire il piatto caldo. Si può aggiungere del latte cagliato.

NOTE

Questa pappa si serve anche come colazione. Si può anche somministrare ai malati.