

PRIMI PIATTI

Riso e fagioli giamaicano

LUOGO: [Centro America](#) / [Giamaica](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [90 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

FAGIOLI BIANCHI 1 tazza
ACQUA 4
NOCE DI COCCO 1
ACQUA bollente - 2 tazze
SALE 5 cucchiari da tè
SCALOGNO 2
TIMO 2 rametti
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
ACQUA 5 tazze
RISO A CHICCO LUNGO 4 tazze

PREPARAZIONE

- 1 Fate sobbollire i fagioli bianchi in quattro tazze d'acqua in una casseruola da cinque litri coperta, fino a che diventino piuttosto teneri, circa 1 ¼ ore (non scolateli).



2 Nel frattempo scaldate il forno a 200°C.

Bucate i due occhi più morbidi della noce di cocco con uno spiedo di metallo o un piccolo trapano e scolate il liquido. Infornate la noce di cocco in forno a temperatura moderata per 15 minuti.

Con un martello rompete il guscio e rimuovete la polpa. Rimuovete la membrana marrone con un coltello affilato, quindi tagliate la polpa in piccoli pezzi.

Passate la noce di cocco con dell'acqua bollente in un frullatore e trasferite il composto ottenuto in una ciotola.

Fate raffreddare il composto e filtratelo in una ciotola, schiacciando per bene. Sempre nella stessa ciotola, spremete con le mani delle piccole quantità di fibra per estrarne più latte possibile.

Aggiungete dell'acqua se necessario fino ad ottenere 2 tazze di liquidi.

Qualora non aveste a disposizione una noce di cocco intera, potrete sostituirla con del latte di cocco liofilizzato.

Mescolate il latte di cocco ai fagioli insieme al sale, agli scalogni, al timo ed al peperoncino, quindi sobbollite, coperto per pochi minuti.



3 Aggiungete due tazze d'acqua e portate ad ebollizione.



4 Incorporate il riso e riportatelo a bollore, quindi coprite.



5 Riducete il fuoco a basso e cuocete fino a che l'acqua sia completamente assorbita ed il riso sia tenero.

Rimuovete dal fuoco e fate riposare, coperto, 10 minuti, quindi smuovete con una forchetta.

Scartate gli scalogni, il timo ed il peperoncino.