

SECONDI PIATTI

Riso Jollof

LUOGO: *Africa / Mali*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *40 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

CARNE DI MANZO 450 gr
RISO 225 gr
POMODORI 450 gr
PASSATA DI POMODORO 140 gr
CIPOLLE 2
PEPERONI VERDI 1
BURRO DI ARACHIDI 3 cucchiaini da tavola
OLIO DI SEMI 1 cucchiaio da tavola
PEPE DI CAIENNA 1 cucchiaio da tè
TIMO 1 rametto
SPEZIE MISTE ½ cucchiaini da tè
PEPE NERO 1 cucchiaio da tè
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Fate soffriggere a fuoco lento in una grossa pentola la carne con olio e burro d'arachidi.



- 2 Togliete la carne dalla pentola e nello stesso fondo di cottura fate ammorbidire le cipolle, il peperone ed i pomodori tutti a pezzi non troppo sottili.





3 Aggiungete la carne, la passata di pomodoro e le spezie; salate.





4 Aggiungete acqua o brodo e portate ad ebollizione.



5 Aggiungete il riso e portatelo a cottura (aggiungendo, se necessario, dell'altra acqua).



NOTE

Il riso Jollof è di origine Nigeriana ma diffuso in tutta l'Africa occidentale. E' un piatto unico abbastanza simile alla paella spagnola. Può essere realizzato indifferentemente con un solo tipo di carne oppure utilizzando un insieme di tipi diversi (pollo, manzo, agnello). Per le spezie potete usare una mistura di spezie già pronta (tipo curry) oppure prepararla da soli mescolando cumino, curcuma e coriandolo.