

SECONDI PIATTI

Riso rosso Benachin

LUOGO: **Africa / Gambia**

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



INGREDIENTI

- 1kg di pesce
- ½ litro di olio d'oliva o olio di arachidi
- 1 litro d'acqua
- 60gr di pomodori concasse
- 1 grossa cipolla tritata
- 1 foglia d'alloro
- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ kg di riso
- 3 cucchiari di pasta di pomodoro
- ½ dado
- verdura (carote
zucca
melanzane e cavolo; le melanzane e il
cavolo devono essere tagliati in quarti
mentre le carote devono essere tagliate a
metà)
- condimento (sale
pepe
pepe nero).

PREPARAZIONE

1 Tagliare il pesce come richiesto, in una casseruola a fondo spesso, scaldarvi l'olio e friggere il pesce. Aggiungere le cipolle tritate con il passato di pomodoro. Cuocere e aggiungere il concasse e la cayenna. Aggiungere l'acqua per il brodo e portare ad ebollizione. Aggiungere il dado, la foglia d'alloro, il condimento e la verdura. Continuare a bollire per 15 minuti. Se il cavolo è cotto, rimuovere e tenere caldo. Sobbollire per 30 minuti, rimuovere la verdura e mantenerla calda. Aggiungere il riso lavato e portare ad ebollizione per 15 minuti. Ridurre il fuoco e cuocere dolcemente per 30 minuti. Quando il riso diventa tenero e l'acqua si asciuga completamente, scodellare. Contorno: purea di spinaci aromatizzata con succo di limone, dadi, pepe di cayenna e condimento.

NOTE

Questo piatto può essere preparato anche con del pollo o del manzo. In questo caso, il pesce viene rimosso, cotto e mantenuto caldo prima d'aggiungere il riso.