

SECONDI PIATTI

## Cajun Gumbo

---

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



### INGREDIENTI

2/3 di tazza di farina  
1/2 tazza di olio per ogni 500 g di carne  
cipolla  
peperoncino  
okra  
pepe di cayenna  
aglio  
carne (pollo  
andouille o altre salsicce  
gamberetti  
gamberi  
etc.)  
spezie (combinazione di pepe nero  
bianco  
di cayenna  
aglio in polvere  
e delle erbe aromatiche).

# PREPARAZIONE

**1** Per fare il preparato iniziale, usate più farina che olio: circa  $\frac{1}{2}$  tazza di olio leggero con circa  $\frac{2}{3}$  tazza di farina per ogni  $\frac{1}{2}$  kg di carne.

In una casseruola pesante, capiente (più di 4 litri), scaldate l'olio e quindi aggiungete la farina.



**2** Mescolate frequentemente, scaldate questo composto a fuoco molto lento, cuocete altri 15 minuti. Il tempo necessario per prepararlo dipende da quanto tempo volete rimanere lì a mescolarlo.

Se lo mescolate costantemente il preparato iniziale sarà pronto in 15 minuti a fuoco medio-basso. Se volete mescolarlo ogni due minuti, il preparato ci impiegherà un paio d'ore e deve essere cotto a fuoco molto molto basso.

Questo è il passaggio più importante poiché determina la fragranza dell'intero piatto.

Una volta pronto questo preparato, aggiungetevi la carne, copritela con il preparato iniziale e fate abbrustolire leggermente la parte esterna.



**3** Aggiungete la verdura e le spezie, mescolate delicatamente, quindi aggiungere dell'acqua calda, assicurandovii che non sia troppo calda.





4 L'acqua dovrebbe coprire tutti gli ingredienti. Portate ad ebollizione, mescolando costantemente per emulsionare l'impasto e l'acqua, quindi sobbollite fino a che la carne sia cotta, assaggiate per aggiustare di sale.

Dal momento che i gamberi e i gamberetti ci mettono pochi minuti a cuocere, si possono mettere a cuocere 5-10 minuti prima di servire.

Appena prima di servire, aggiungete qualche cucchiaino di gumbo, meno se si usa anche l'okra, incrementate un po' l'intensità del fuoco e mescolate fino a che il gumbo si sia addensato.

Questo piatto viene servito di frequente come zuppa, ma si mangia anche con il riso, il

pane e del tabasco.