

PRIMI PIATTI

To

LUOGO: *Africa / Mali*

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



INGREDIENTI

400 gr di farina di miglio
un litro e mezzo di acqua
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Portare l'acqua a bollire, aggiungere il sale e quindi versare a pioggia la farina mescolandola per evitare la formazione di grumi. Mescolare regolarmente durante la cottura (circa 30 min.).

NOTE

Il To è una polenta di miglio piuttosto consistente che viene consumata in tutto il Mali ed anche in altri paesi limitrofi. Viene solitamente servito con una salsa, tipicamente una salsa di arachidi o con altri vegetali. Nei paesi Dogon è accompagnato da una salsa di foglie di baobab.