

SECONDI DI POLLAME

Sancocho de gallina

Origine: Colombia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Gallina ruspante	1
Cipolla bianca tritata	1 tazza
Pomodori maturi sbucciati tagliati a pezzi	1 tazza
Margarina	3 cucchiaini
Aglio tritato	1 cucchiaino
Acqua	10 tazze
Pannocchie di mais fresco tagliate in 3 parti	3
Banane platanos verdi sbucciate tagliate a pezzi	2
Banane rosse (hartones pintones) sbucciate tagliate a pezzi	2
Tuberi di manioca (yuca) sbucciati tagliati a pezzi	2
Patate sbucciate tagliate a metà	6
Coriandolo fresco (cilantro) tritato	3 cucchiaini

Preparazione

- 1 Sistemate la gallina pulita, lavata e tagliate a tocchi e mettetela ad insaporire per 2 ore con metà delle cipolle e dei pomodori.
- 2 Soffriggete la metà rimanente in un tegame di coccio insieme alla margarina e all'aglio tritato. Dopo 5 minuti circa, quando il soffritto avrà preso colore versate l'acqua e portate ad ebollizione.
- 3 Aggiungete a questo punto la carne, le pannocchie e i platanos. Quando la carne inizierà ad essere lessa, dopo 45 minuti circa, prelevate le pannocchie che conserverete a parte.
- 4 Unite ora al brodo di cottura le banane rosse, la manioca, le patate, aggiustate di sale e pepe.
- 5 Coprite e proseguite la cottura finché tutti gli ingredienti saranno ben cotti, a questo punto sgranate nel brodo i chicchi di mais e spolverate con il coriandolo fresco prima di

servire in tavola.