

PRIMI PIATTI

Bassi salte

Origine: Senegal

DOSI

6 persone

■ Ingredienti per 6 persone

PER IL BRODO

Pollo grande tagliato in sei parti (o 1000 g di carne di montone a pezzi)	1
Porri sminuzzati	2
Cipolla tritata	250 g
Cetriolo	1
Zucca	250 g
Melanzane (possibilmente quelle africane)	3
Pomodori maturi	3
Patate dolci	500 g
Fagioli bianchi lessati	150 g
Carote	3
Rape bianche	2
Bouquet garni (timo, alloro, prezzemolo, sedano)	1
Peperoncino africano pili-pili	1
Olio d'arachidi	3 cucchiiai
Sale	
Pepe	

PER LA SEMOLA

Semola di grano (o semola di miglio)	500 g
Lime spremuto per la cottura del miglio	1
Uvetta sultanina	100 g
Fichi secchi tagliati a pezzi	6
Datteri snocciolati	12
Banane secche tagliate a rondelle	2
Polvere di baobab (facoltativo)	1 cucchiaino

■ Preparazione

- 1 Sbucciate e tagliate le verdure in grossi pezzi, tranne la zucca e le melanzane alle quali lascerete la pelle.
- 2 Nella parte bassa della couscoussiera fate riscaldare l'olio quindi mettete a dorare a fuoco vivo la carne con le cipolle e i porri. Mescolate bene. Aggiungete tutte le verdure sistemando le più delicate per ultime.
- 3 Coprite con due litri d'acqua salata, aggiungete il bouquet garni, il peperoncino ed il pepe. Coprite e lasciate cuocere per un'ora e trenta prima di passare alla cottura della semola.
- 4 Versate la semola in un contenitore ampio. Ungetevi le mani d'olio d'arachidi e lavoratela con il palmo della mano, facendola scivolare tra le dita.
- 5 Bagnate la semola con acqua fredda non salata continuando a 'sgranarla' in modo da evitare la formazione di grumi.
- 6 Se invece utilizzate la semola di miglio, la prima lavorazione dei grani va fatta aggiungendo il succo di lime all'acqua. I grani devono essere ben separati tra loro.
- 7 Bagnate di tanto in tanto continuando a manipolare. Lasciatela quindi riposare per quindici minuti prima di ripetere l'operazione.
- 8 A questo punto ungete leggermente l'interno dalla parte alta della couscoussiera e versatevi dentro la semola prima di metterla a cuocere sul vapore della carne e delle verdure, senza coperchio.
- 9 Dopo dieci, quindici minuti versate la semola in contenitore ampio, lasciatela sfreddare brevemente, bagnatela con acqua tiepida salata, e lavoratela con le mani per evitare la formazione di grumi.
- 10 Rimettete la semola nella couscoussiera insieme alla frutta secca e alla polvere di baobab. Proseguite la cottura a vapore per altri dieci minuti. A questo punto aggiungete al brodo di cottura i fagioli lessi.
- 11 Servite il piatto in due vassoi separati. Da una parte sistemerete la semola con la frutta secca, dall'altra mettete le verdure su uno strato di fagioli.