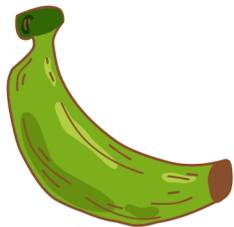


1 iuca



una mica de
pebre vermell



plàtan verd

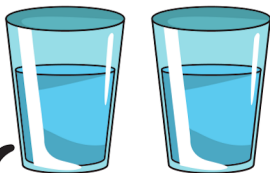


MASSA DE



una mica de
cùrcuma en
pols

FUFU



2 gots d'aigua



sal

@mic



Recepta

Foofoo, foufou, foutou o fufú és un plat típic d'Àfrica Occidental i Central, però és originari de Gana.

- 1 Pela i talla a trossets la iuca i el plàtan.
- 2 Posa l'aigua a bullir i quan estigui calenta hi poses una mica de sal, la iuca i el plàtan. Cal que bulli durant 25-30 minuts. Si fos una olla a pressió, només en tindràs prou amb 12-15 minuts.
- 3 Un cop bullits, reserva l'aigua i tritura la iuca i el plàtan. Després, torna a posar la massa a l'olla amb una mica de l'aigua de cocció.
- 4 Durant 10 minuts i a foc lent no deixis de remenar. Si veus que la massa et queda una mica seca, ves afegint-hi una mica d'aigua.
- 5 Abans de donar-li una forma de bola, deixa refredar la massa uns 30 o 40 minuts. I vigila que pot cremar!! Si se t'enganxa a les mans, mulla-te-les.
- 6 Decora amb una mica de cúrcuma i pebre vermell. O amb tot allò que tu vulguis!!



2-3
limes



2 llimones



3 cebes
tallades

POLLASTRE



2 xilis



mitja
tasseta de
mostassa



YASSA



Sal



pebre
negre



oli vegetal



2 alls

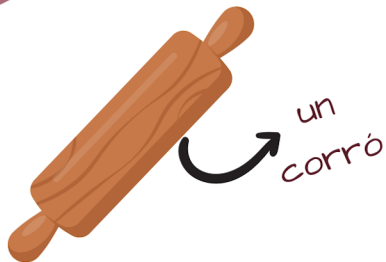


1kg cuixes de
pollastre

Recepta

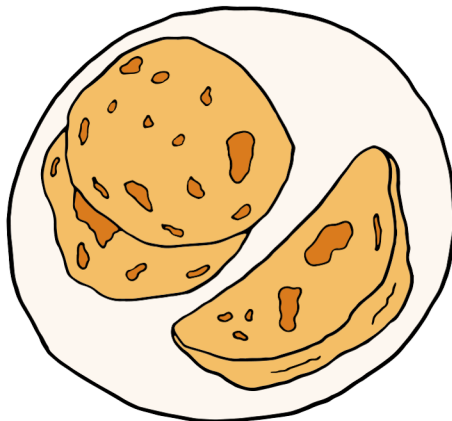
El pollastre Yassa és un plat típic d'Àfrica Occidental, especialment del Senegal. Per tal surti més bo, aconsellem fer un bon maridat.

- 1 En un bol posa una de les cebes tallades, el xili, el pollastre, el suc d'una llimona i una llima, l'oli, un pessic de sal, un all pelat i pebre. Tapa-ho i deixa-ho a la nevera tota la nit.
- 2 Treu el pollastre del bol i asseca'l amb paper de cuina o un drap.
- 3 En una cassola baixa cobreix el fons amb oli. I quan estigui ben calent, hi poses el pollastre marcant-lo bé per tot arreu fins que estigui ben dauradet. Llavors el traiem de la cassola.
- 4 Posa-hi una mica més d'oli a la cassola i afegeix-hi les 2 cebes restants tallades amb una mica de sal. Baixa una mica el foc i deixa que es vagin caramelitzant durant uns 15 minuts. Vigila que no es cremiin i si veus que es comencen a enganxar, posar-hi una miqueta d'aigua.
- 5 Posa a l'olla l'all, talladet ben petit, el xili i la mostassa. Remena-ho i afegeix-hi el pollastre, els sucs de la llimona i la llima. I cobreix-ho d'aigua.
- 6 Un cop faci el primer bull, baixa el foc i deixar-ho coure tot uns 45 minuts. És ideal servir-ho amb arròs llarg bullit i grills de llima i llimona.



1 culleradeta
de sal

CHAPATI



1 culleradeta de
sucre
(opcional)



3/4 de
got
d'aigua
tebia

AFRICÀ



2 tasses de
farina



3 cullarades
d'oli



Recepta

El chapati és un pa molt típic de la zona est d'Àfrica (Uganda, Kènia, Burundi i Tanzània). És un pa que també trobem a l'Índia!

- 1** En un bol posa la farina tamissada barrejada amb la sal. Si el prefereixes dolç, pots afegir-hi una cullerada de sucre.
- 2** Fes un forat al mig i tira-hi l'aigua tèbia i una cullarada d'oli. Amassa-ho tot bé fins que la massa sigui ben fina i no s'enganxi a les parets del bol.
- 3** Posa una mica de farina a la taula o al marbre i amassa la barreja durant uns 10 o 15 minuts més. Si veus que et queda molt seca, afegeix una mica més d'aigua i si és molt humida, una mica més de farina.
- 4** Fes una bola i torna-la a ficar al bol, tapada amb un drap humit durant mitja hora.
- 5** Talla la massa en parts iguals per fer boles de la mida d'una taronja. Amb el corró aplanales fins que quedin fines com una pizza.
- 6** En una paella ben calenta amb una mica d'oli, posa una porció aplanada a fer-se per totes dues bandes. Repeteix amb la resta de la massa. Pots menjar-ho acompanyant un plat salat o dolç.



200g de flor
d'hibiscus



BEGUDA



BISSAB



2 llimones



fulles de
menta



sucre



3 litres
d'aigua



Recepta

És una beguda molt popular a tot Àfrica i es coneix amb diferents noms. Alguns la prenen sense res, freda o calenta. D'altres més llaminers, com a Guinea Bissau o Senegal, també la beuen així.

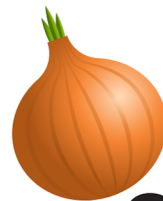
- 1** Posa a bullir un litre d'aigua. Quan trenqui el bull, l'apagues i hi afegeixes les flors d'hibiscus i un bon grapat de menta
- 2** Deixa reposar uns 5 o 6 minuts. Veuràs que l'aigua es torna ben vermella. Si t'agraden les coses àcides, deixa-ho reposar un parell de minuts més.
- 3** Reserva a part la infusió i deixa les flors i la menta. Afegeix un altre litre d'aigua bullint i repeteix l'acció amb el tercer litre d'aigua.
- 4** Un cop tinguis tota l'aigua infusionada, afegeix-hi el sucre (4 cullarades per litre) i el suc de les llimones (si t'agrada menys àcid, amb una llimona en tindràs prou)
- 5** Deixa que es refredi a temperatura ambient. Després, posar-ho en ampolles de vidre tapades i a la nevera una bona estona.
- 6** Malgrat que el bissab es pot pendre calent. Aquesta recepta està pensada per convertir-se en un refresc molt natural i saludable.



1 culleradeta
de gingebre

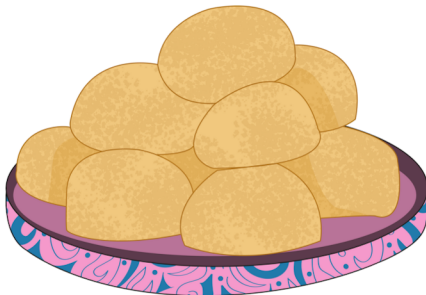


oli vegetal
per fregir



1 ceba
petita ben
picada

BUNYOLS



4 plàtans
mascles molt
madurs

1 culleradeta
de sal

KAKRO



125 gm de farina de
blat de moro o blat



pebre
negre

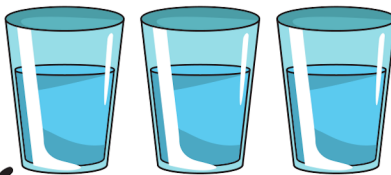
Recepta

El kakro (o kakló) és un deliciós bunyol de plàtan mascle (o plàtan per cuinar) tradicional de Ghana. Es pot pendre calent o fred, com aperitiu, berenar o acompanyant un plat principal. Sabies que Àfrica és el principal productor de plàtans del món?

- 1** Pela els plàtans ben madurs i posa'ls en un bol. A continuació, tritura'ls amb una forquilla, fins a obtenir una textura grumollosa.
- 2** Afegeix-hi la ceba, el gingebre ratllat, la sal, el pebre. Barreja-ho bé amb una espàtula.
- 3** Ara cal posar-hi la farina i tornar barrejar tot bé, fins que quedi una massa uniforme.
- 4** En una paella fonda, escalfa l'oli a foc mitjà. Vigila que no es cremi! Amb una cullera agafes una mica de la massa, la moldeges per tal que sembli una piloteta i amb una aranya de cuina la submergeixes en l'oli calent.
- 5** Deixa que la massa es faci bé per tots costats i, quan la treguis, col·loca-la sobre una mica de paper de cuina per eliminar l'excés d'oli.



1 culleradeta de llevat fresc

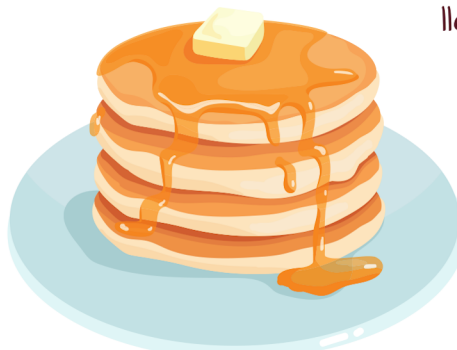


3-4 gots d'aigua



1 sobre de llevat en pols

COCA



1 culleradeta de sal



1 cullerada de sucre

PAGHRIR



2 gots de sèmola de blat



Mel



1 got de farina



mantega

Recepta

El Baghrir és una mena de crepe suau i esponjosa, plena de foradets que es fa per esmorzar al Marroc, a Algèria i a molts altres països del nord d'Àfrica.

- 1 En un platet, mulla una mica el llevat fresc i el reserves.
- 2 En un bol, tamissa conjuntament la farina de sèmola i la blanca. I després afegeix-hi la sal, el sucre i l'aigua. Ho barreges tot bé fins que no quedi ni un sol grumoll.
- 3 Afegeix-hi els dos llevats i ho tornem a barrejar fins que quedi una massa molt fina. Després ho deixem reposar uns 15 minuts tapat amb un drap humit.
- 4 Posa una paella al foc amb aigua. I quan trenqui el bull llença-la a la pica. Amb un cassó agafa la massa i la poses a la paella. Deixa que es faci per un costat.
- 5 Repeteix el pas anterior, és a dir, posa-hi aigua, la descartes i hi poses la massa. Ves-ho fent fins que hagi acabat tota la massa.
- 6 Per a la salsa, fon dues cullerades de mantega en una cassola petita. Afegeix una cullerada de mel. Quan tot estigui ben barrejat aboca la salsa sobre el baghrir i gaudeix-ne!