

Recetario Africano

Para ambientar Las fiestas solidarias

Proyecto JUNIORS
Togo

JUNIORS 
Moviment diocesà

a) PLATOS SALADOS

Salsa además al marisco

(*además son las hojas de una planta.

Ingredientes (6 Personas) :

- 600g de hojas de espinacas
- 10g de jengibre
- 2 dientes de ajo
- 3 cangrejos de mar
- 12 gambas
- 1 pescado ahumado(caballa)
- 1 cebolla
- 12 cl de aceite de palma
- 1 cubito de caldo concentrado
- 1 guindilla antillana
- 1 pizca de bicarbonato de sodio



El pez ahumado puede ser reemplazado por 500g de carne de vaca cortada en pequeños trozos.

PREPARACIÓN:

Lavar bien las hojas y picarlas no muy finas.

Lavar los cangrejos de mar y cortarlas en dos.

Mezclar junto el ajo, la cebolla y el jengibre.

Quitar la piel de la caballa, cortarla en tres trozos.

Cocción: 20mn

Poner en ebullición un vaso de agua en una gran cacerola con una pizca de bicarbonato de sodio.

Añadir las hojas de además y girar con una espátula para obtener una mezcla viscosa.

Añadir la mezcla de ajo, cebolla y jengibre, las gambas y los cangrejos de mar.

Dejar hervir 5 minutos, después echar el aceite.

Añadir la guindilla sin abrir, después el caldo.

Dejar hervir 5 minutos y luego añadir la caballa.

Corregir la sal, después apagar el fuego y dejar que el pescado se impregne del caldo.

Servir con Akoumé (pasta a base de harina de maíz)

Salsa grana "Dékoudéssi"



La receta de la salsa grana "dékoudéssi" forma parte de recetas que se pueden llamar "recetas africanas" porque varían según los países. La salsa grana se presta tanto para el pollo y el buey (carne de vaca) como para los peces ahumados, secados o salados, y lo mismo con verduras.

La receta varía según el nivel de vida o los medios. Normalmente, la receta comienza con la preparación de las semillas de palma, es decir los frutos de la palmera, antes de machacarlos. Aquí vamos a utilizar la semilla en conserva, pues ya está preparada.

Ingredientes (4 personas):

500g de carne de vaca (espaldilla)

1 pequeño bote de semillas de palma: (puede encontrarse en las tiendas de ultramarinos africanas)

1 diente de ajo

15g de jengibre

2 cebollas

2 cubitos de caldo

4 berenjenas de Togo

1 pimiento morrón

1 guindilla



Preparación:

Cortar la carne en pequeños pedazos en una gran cacerola.

Mezclar el ajo, el jengibre así como una cebolla, incorporar la mitad de esta mezcla.

A la carne, añadir un litro de agua así como un cubito de caldo, cocer durante unos treinta minutos. Cuando la carne esté bien cocida, añadir el bote de semillas de palma.

Observar que el caldo de la carne es, más o menos, 3 veces el contenido del bote de semillas de palma, añadir agua tan necesaria.

Incorporar las berenjenas cortadas a trozos grandes, dejar cocer durante 20 minutos.

Cortar en laminillas el pimiento morrón, luego en dos la cebolla, añadirlos a la salsa así como la mitad de la mezcla (ajo, jengibre, cebolla) y el segundo cubito de caldo, dejar cocer a fuego lento aproximadamente 10 minutos.

Sazonar con la guindilla y salar a voluntad.

Servir en caliente, acompañado de Fufu de arroz.

DJénkoumé

La receta original se hace con pollo, de ahí el nombre "pollo djénkoumé"

Ingredientes (Para 4 personas):

- 1 pollo
- 400g de harina de maíz
- 1 bote pequeño de concentrado de tomate
- 2 tomates frescos
- 1 cebolla
- 1 taza de *no toutou* (1)
- 2 cubitos de caldo de ave
- 25cl de aceite de girasol



(1) *no toutou*: mezcla de 20g de jengibre, 2 dientes de ajo y 1 cebolla

PREPARACIÓN:

Poner la harina de maíz en una cacerola, tostarla durante 20 minutos girando regularmente con la ayuda de una espátula, luego reservar.

Limpiar el pollo, trocearlo, impregnar con la mitad de *no toutou* así como con un cubito de caldo (cubo). Añadir un poco de aceite y salar.

Asar los trozos de pollo. Poner al fuego una cacerola con una taza de aceite, añadir las cebollas cortadas en laminillas, dejar durante 5 minutos. Luego incorporar el tomate concentrado, el resto del caldo, luego la otra mitad de *no toutou* dejar cocer a fuego lento aproximadamente 15 minutos luego añadir 50cl de agua y dejar hervir.

Durante este tiempo, poner en un vaso un puñado de la harina de maíz con un poco de agua. Mezclar bien e incorporar la salsa de tomate. Cuando la salsa de tomate comienza a hervir, verter poco a poco el resto de la harina de maíz en la salsa de tomate mezclando todo armoniosamente con la ayuda de una espátula de madera.

Remover esta mezcla (*que se conoce como djénkoumé*) al fuego durante aproximadamente 10 minutos y retirar del fuego.

Servir el djénkoumé obtenido en 4 pastelillos de queso.

Servir la carne en 4 platos, sacar del molde allí los pastelillos de queso.

Decorar con tomate cortado en rodajas

Galifato



Existen dos tipos de recetas para hacer este plato : una con tomates y otra sin tomates.

Ingredientes (4 personas) :

6 huevos

350g de gari (sustituir por harina de yuca o de trigo)

1 tomate natural

1 bote pequeño de tomate concentrado

1 cebolla

Aceite

Preparación:

Mezclar el gari con una taza pequeña de agua, salar y remover.

Mezclar en un poco de aceite el tomate concentrado durante cerca de quince minutos e incorporarlo al gari.

Mezclar todo en la mano.

Hacer una tortilla con los 6 huevos añadiendo el tomate natural y la cebolla cortados.

Mezclar la tortilla y el gari, mezclar todo y servir tanto caliente como frío.

*Segunda receta:

Mezclar el gari con agua, hacer una tortilla y mezclar todo. Luego servir.

CUADRADO DE CORDERO CON PURÉ DE batata DULCE

Ingredientes (Para Dos Personas)

- 4 cuadrados de cordero
- 2 batatas dulces o boniatos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Leche
- Mantequilla



Preparación

Pelar, cortar trozos gruesos, hervir, batir las batatas dulces y añadir la leche, cuya proporción variará según sus gustos (si quiere el puré más espeso, o más líquido) y, una cucharada de mantequilla, y dejar que repose.

Freír con aceite de oliva los cuadrados de cordero y el ajo durante 20 min aproximadamente y servir. Si te encuentras en Francia, no hay que escoger las batatas de piel roja, es mejor tomar las que son un poco más amarillentas o blanquecinas.

¡Que aproveche!

Ensalada de aguacate con Lenguado

Ingredientes (Para 2 Personas)

- 2 aguacates
- 1 cebolla
- 2 lenguados
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 2 cucharadas grandes de mayonesa
- 1 taza de pan rallado
- Perejil
- Aceite de oliva



Preparación

Limpiar el lenguado y pasarlo por la batidora durante 30 segundos con ajo la cebolla, verter el contenido en un tazón añadir el huevo entero, el perejil y el pan rallado, mezclar todo, formar bolitas y freírlas.

En una taza poner la mayonesa 2 cucharadas de agua, salar y pimientar

Partie el aguacate por la mitad, quitar la carne y cortarlo en láminas, al igual que la cebolla extender el aguacate en un plato y poner las cebollas por encima.

Luego esparcir la salsa de mayonesa por encima y aderezar con aceite de oliva, finalmente, colocar las bolitas de lenguado por encima.

Servir frío

Gambas con Pimientos

Ingredientes Para 4 personas:

- 20 gambas frescas (no saladas)
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 1 taza de n'toutou (15g de jengibre, dos dientes de ajo y una cebolla)
- 1 pastilla de caldo de especias-cebolla
- 4 patatas dulces (de las que tienen la piel amarilla)
- 5cl de aceite de oliva



PREPARACIÓN

Poner las gambas en una sartén antiadherente y añadir la taza de n'toutou y la pastilla de caldo.

Remover bien todo y poner a fuego lento durante 25min.

Remover de cuando en cuando para evitar que se pegue.

Limpiar y cortar los tres pimientos y reservar.

Cuando las gambas cambien de color (de gris a naranja), añadir el aceite y aumentar el fuego.

Añadir a la sartén la mitad de los 3 pimientos y remover durante 20 min.

Añadir la otra mitas de pimientos, cubrir la sartén durante 10 min. y apagar el fuego. Salar si hace falta.

Pelar, cortar las patatas y freirlas.

Servir caliente con las patatas fritas.

b) PLatos DULCES

Ashura

Ingredientes:

- 4 vasos de azúcar
- 2 vasos de trigo machacado
- 1/2 vaso de maicena
- Leche
- Frutos secos, pasas, agua de rosas



Procedimiento:

- 1- Lavar el trigo.
- 2- Ponerlo en agua y dejar hervir, bajar la temperatura hasta que esté bien cocido.
- 3- Disolver la maicena en leche y azúcar, añadir al trigo moviendo hasta que tenga cuerpo y esté espeso.
- 3- Quitar del fuego, servir en platos , esparcir frutos secos.
- 4- Meter en frigorífico y servir frío.

Mohalabeya De Naranja

Ingredientes:

- 5 vasos de leche
- 1/2 vaso de maicena + 1/4 vaso aparte
- 1 vaso de azúcar para Mohalabeya de maicena
- 1/2 vaso de agua de azahar
- 1 vaso de almendra molida
- 3 1/2 vasos de zumo de naranja natural
- 1 1/2 vaso de azúcar para Mohalabeya de naranja



Procedimiento:

- 1- Disolver 1/2 vaso de maicena en agua ,colar y añadir la leche.
- 2- Hervir moviendo durante 15 minutos.
- 3- Añadir el azúcar (1 vaso) y mover 5 minutos.
- 4- Añadir el agua de azahar , seguir moviendo. Quitar del fuego (se llama Mohalabeya de maicena)
- 5- Disolver 1/4 de vaso de maicena en 1/2 vaso de agua.
- 6- Añadir el zumo de naranja a la maicena y calentar moviendo.
- 8- Echar el azúcar en la cazuela de la naranja y dejar hervir, moviendo 5 minutos.
- 9- Quitar del fuego (Se llama Mohalabeya de naranja)
- 10- Echar un poco de Mohalabeya de naranja en platos (el 1/4 del plato aproximadamente)
- 11- Echar un poco de almendra molida, luego una capa de Mohalabeya de maicena.
- 12- Dejar enfriar
- 13- Guardar en el frigorífico
- 14- Servir fría

Dátiles de Siria

Ingredientes:



- 1 vaso de agua
- 4 huevos
- Vainilla
- 1 vaso de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- Una pizca de sal
- Aceite para freir

Procedimiento:

- 1- Hervir el agua con la mantequilla y la sal.
- 2- Echar la harina de golpe y mover rápidamente para formar una masa.
- 3- Dejar enfriar un poco, añadir el huevo, la vainilla y mover fuerte.
- 4- Poner la masa en un cono y empujar para que se caigan los los deditos en el aceite caliente..
Freir y sacar en un colador.
- 5- Regar con sirope y adornar con frutos secos o coco.
- 6- Puede sustituir el sirope por azúcar en polvo.

Lengua De Gato

Ingredientes:

- Clara de 4 huevos
- 3 1/2 cucharada grande de nata
- 1 vaso de harina tamizada
- 1/2 vaso de azúcar en polvo
- 3 cucharadas grandes de mantequilla
- Una pizca de sal



Procedimiento:

- 1- Batir la clara de huevos con la sal.
- 2- Añadir el azúcar poco a poco, luego la mantequilla, seguir batiendo.
- 3- Añadir la harina, luego la nata , formar una maza.
- 4- Untar una fuente (o molde grande para horno) de mantequilla suficiente.
- 5- Moldear la masa mediante un cono especial, hacer caer la masa en la fuente de modo que esté espaciada entre sí.
- 6- Meter en horno a temperatura mediana.

BUNUELOS DE PLÁTANO

Ingredientes (Para 2 personas)

- 3 plátanos muy maduros
- 1 taza de café de harina de trigo
- 1 cuchara sopera de azúcar
- ¼ de aceite de girasol

Preparación

Aplastar los plátanos con la mano.

Añadir la harina, el azúcar, y una pellizco de sal.

Mezclar todo para obtener una pasta homogénea.

Poner el aceite en una sartén y calentar.

Dar forma a bolitas en la mano y dejarlas

delicadamente en el aceite caliente. Se fríen durante 2 mins, por los dos lados, los sacamos del aceite y ¡ya está listo!



Zumo De Jengibre

Ingredientes:

100g de jengibre

1L de agua

Zumo de piña

Azúcar

PREPARACIÓN

Pelar, cortar y batir (o rallar) el jengibre

Hervir el litro de agua

Verter el agua hirviendo sobre el jengibre y dejar reposar la infusión una hora aprox.

Colar para recuperar el zumo

Azucarar a gusto y dejar reposar en fresco una noche

El zumo obtenido sirve de base para los cócteles

Podemos mezclarlo con zumo de piña.

Por un vaso de zumo de jengibre añadimos medio de piña.

Poner dos hojas de menta y servir muy frío.

