

## Piatti Africani:

- KOSHERI (Lenticchie e riso)
- BABA GHANOUGE
- BERBERE (salsa al peperoncino e spezie)
- MATATA – stufato di vongole veraci e arachidi
- ZUPPA DI COCCO E LEGUMI

---

### KOSHERI (Lenticchie e riso)

Lessare il riso a parte. Far rinvenire le lenticchie in acqua tiepida e metterle in una pentola con abbondante acqua. Portare a ebollizione. Cuocere a fuoco dolce fino a che tutta l'acqua sia stata assorbita. Aggiungere altra acqua, se le lenticchie non sono ancora ben cotte. Preparare la salsa, facendo innanzi tutto dorare l'aglio nell'olio caldo. Aggiungere il passato di pomodoro e cuocere per 10/15 minuti. Unire l'acqua e l'aceto e portare a ebollizione. Togliere subito dal fuoco e salare. Affettare finemente la cipolla e farla soffriggere brevemente in poco olio caldo. Servite disponendo nel piatto uno strato di lenticchie, uno di riso, un altro di lenticchie e uno di riso. Versare a cucchiaiate cipolle e salsa.



#### Ingredienti:

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso  
350 g di lenticchie  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
1 cucchiaino di aglio sminuzzato  
500 g di passato di pomodoro  
150 g di acqua  
qualche cucchiaino di aceto  
mezza cipolla affettata

---

### BABA GHANOUGE

#### Ingredienti

1 grossa melanzana,  
2 spicchi d'aglio,  
2 [cucchiaini](#) di tahini (semi di sesamo in [pasta](#)),  
¼ cucchiaino di sale,  
1 cucchiaino di succo di limone,  
½ tazza di yogurt,  
3 cucchiaini di olio d'oliva,  
diverse olive intere



Scaldare il forno a 200°C. Mettete la melanzana su di un foglio di carta forno e fate cuocere fino a che la buccia sia croccante e la polpa morbida. Potete testare il grado di cottura con una forchetta, se questa passa senza resistenza nella polpa allora la melanzana è pronta (il tempo di cottura è di circa 1 ora).

Lasciate raffreddare la melanzana, rimuovete e scartate la buccia nera e il picciolo verde. Mettete la polpa in un mixer.

Aggiungete l'aglio, il tahini, il sale, il succo di limone e lo yogurt. Frullate fino a che si ottenga un composto cremoso.

Mettete questo composto in un piatto da portata e guarnite con olio d'oliva e olive intere. Servite il piatto freddo o tiepido con fette di pane pita e/o verdure

---

### BERBERE – salsa al peperoncino e spezie

#### Ingredienti:

1 spicchio d'aglio  
1 cipollotto fresco  
1 cucchiaino di aceto rosso  
100ml di acqua  
½ cucchiaino di paprika piccante  
2 cucchiaini di pepe di cayenne  
2 cucchiaini di sale grosso  
½ cucchiaino di pepe nero  
½ cucchiaino di cardamomo  
½ cucchiaino di coriandolo  
un pizzico di trigonella in semi  
un pizzico di noce moscata  
un pizzico di cannella  
due chiodi di garofani



1 cucchiaio di olio vegetale

In un mortaio schiacciare insieme l'aglio, il sale, la parte bianca del cipollotto sminuzzato, l'aceto e l'acqua. Macinare tutte le spezie e mischiarle insieme in una piccola ciotola. In una pentolina, scaldare l'impasto che stava nel mortaio per un minuto. Allontanarlo dal fuoco e aggiungere le spezie macinate, mescolando vigorosamente. Rimettere la pentola sul fuoco e cuocere a fuoco lento, sempre mescolando, per circa dieci minuti. La salsa così preparata potrà essere conservata in un barattolo di vetro, con un cucchiaio d'olio vegetale a preservarla dall'aria. Per utilizzarla invece, basterà scaldarla qualche minuto con un po' d'olio o di burro.

---

### **MATATA – stufato di vongole veraci e arachidi**

Ingredienti per 4 persone:

1 cipolla  
3 cucchiai d'olio d'oliva  
1kg di vongole veraci  
250g di arachidi  
2 pomodori  
800g di spinaci  
250g di riso basmati  
sale  
pepe  
peperoncino



Far schiudere le vongole e sciacquarle bene. Sminuzzare la cipolla e farla soffriggere nell'olio d'oliva. Aggiungere le vongole, le arachidi sminuzzate, 2 pomodori tagliati a dadini, sale e pepe. Lasciar cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. A parte pulire gli spinaci e sminuzzare le foglie. Aggiungerli allo stufato e coprire con un coperchio. Appena le foglie degli spinaci si ammorbidiscono, lo stufato è pronto.

Aggiustare di sale e aggiungere del peperoncino in polvere secondo il proprio gusto.

Servire con il riso bianco cotto al vapore.

---

### **ZUPPA DI COCCO E LEGUMI**

Ingredienti per 4 persone:

1 cipolla  
2 peperoni verdi  
1 cucchiaino di curry indiano  
1 cucchiaino di sale  
un pizzico di pepe  
3 noci di burro  
2 pomodori  
50g di fagioli borlotti (o ceci, o lenticchie)  
200ml di latte di cocco  
1/2 noce di cocco  
150g di riso basmati



Mettere a bagno in acqua fredda i fagioli 12 ore prima di cucinare.

Far bollire i fagioli in acqua per 35 minuti.

In 200 ml di acqua poco salata, cuocere il riso per 10 minuti e lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura. Sminuzzare la cipolla e tagliare a dadini i peperoni e i pomodori privati dei semi. Tagliare a pezzetti la noce di cocco.

Far saltare i peperoni e le cipolle nel burro con sale, pepe e curry. Aggiungere i pomodori e cuocere a fuoco vivo per 2 minuti.

Aggiungere i fagioli scolati, il latte di cocco e 300 ml di acqua.

Continuare la cottura per 15 minuti a fuoco vivo. Aggiungere il riso e guarnire con il cocco a pezzetti.

---