

**PAROLE E ASSAGGI DAL BURKINA FASO**  
con Madame Kantiano Berthe in Baziè George

**SALATINI BURKINABE' - SOMMSE'**

*Ingredienti per 6 persone*

600 g di fagioli secchi (con l'occhio nero)

sale

olio

*Ricetta*

Mettere a bagno i fagioli per almeno 6 ore. Fate bollire i fagioli con del sale, scolateli, metteteli su un piatto, condite con dell'olio e servite.

**RIZ GRAS BURKINABE'**

*Ingredienti per 6 persone*

600 g di riso profumato

1 pacchetto di gamberi secchi

100 g di pesce fresco

1 pesce affumicato (pesce gatto)

100 g cipolle

2 o 3 cipollotti con le foglie

1 tubetto concentrato di pomodoro

alloro

aglio

olio di semi

### *Ricetta*

Pulite il pesce e tagliate le verdure. Fate friggere il pesce finchè non diventa quasi secco e mettetelo da parte.

Tagliate a dadini le cipolle, lavate tutte le verdure, mettetele nell'olio caldo del pesce e mescolate per cinque minuti.

Aggiungete l'aglio, i pomodori, poi le verdure e mescolate per circa 15 minuti.

Aggiungete poi l'acqua in proporzione alla quantità di riso. Pulite i gamberi e il pesce affumicato e mettete tutto nel brodo,

salate, aggiungete il dado, il pepe e lasciate cuocere. Quando il tutto bolle, mettete il pesce fritto nel brodo.

Fate cuocere per 10 minuti, lavate bene il riso e mettetelo nel sugo e fate cuocere a fuoco lento.

Girate di tanto in tanto e servite a cottura ultimata.

## **POLLO AFFUMICATO CON INSALATA**

### *Ingredienti*

1 pollo affumicato e ½

insalata q.b.

pomodoro q.b.

cipolle rosse q.b.

300 g dimostrada d'Avignon

aceto

olio

sale

### *Ricetta*

Lavate l'insalata, il pomodoro e le cipolle rosse. Preparate una salsa a base di mostarda d'Avignon, aceto, olio, sale.

Sbattete bene il tutto, condite l'insalata e servite con il pollo affumicato.

## **BANANE FRITTE - ALLOCO**

### *Ingredienti per 6 persone*

2 banane (platano)

olio di semi

pomodoro fresco q.b.

cipolla

### *Ricetta*

Pulite le banane, frullatele, formate dei cerchi e friggetele nell'olio di semi. Preparate un sugo con del pomodoro fresco e cipolle,

aggiungendo della salsa piccante a piacere per accompagnare le banane fritte.

## **LIMONATA DI ZENZERO**

### *Ingredienti per 6 persone*

succo di 4 limoni

un cucchiaino rado di zenzero grattato o tritato

4 cucchiaini di zucchero

acqua

### *Ricetta*

Mescolate il tutto, mettete in una bottiglia o in una caraffa e lasciate in frigorifero per almeno un paio di ore. Filtrate e servite.