

INJERA

Ingredienti

800 g di farina di grano
2,5 cucchiaini di lievito di birra
1,5 lt di acqua circa

Ricetta

Diluite la farina nell'acqua tiepida dove avrete sciolto in precedenza il lievito di birra, fino ad ottenere un composto fluido e senza grumi.

Riscaldare quindi a 200 gradi circa il fondo di una padella antiaderente larga. Con un mestolo prelevare circa 175 ml di composto alla volta

e distribuitelo in modo omogeneo sul fondo della padella, come fareste per preparare una crepe.

Lasciate cuocere per 3-4 minuti da un lato soltanto, finchè inizierà a rapprendersi e avrà raggiunto una consistenza spugnosa,

grazie alla formazione di tante minuscole bolle. Prelevate l'injera e conservatela in un contenitore dentro un panno al caldo.

DABBO

Ingredienti

1 kg di farina di semola di grano duro
900 ml di acqua tiepida
1 cubetto di lievito di birra
50 ml di olio di semi di girasole

2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di sale
spezie a piacere

Ricetta

Impastate tutti gli ingredienti insieme in una terrina. Lasciate riposare l'impasto per mezz' ora facendo lievitare il composto.

Preparate una teglia da forno a bordo alto, di larghezza non superiore ai 28 cm, rivestita di carta forno.

Preparate il forno a 200 gradi e mantenetelo caldo, appena raggiunta la temperatura desiderata riversare l'impasto nella teglia con la carta

e infornate per 20 minuti alla stessa temperatura. Successivamente abbassate la temperatura a 150 gradi e fate cuocere per altri 60 minuti.

MNCET ABISH

Ingredienti per 6 persone

1 kg di carne tritata
700 g di cipolle
1 mestolo d'olio
1 mestolo di berberre
1 cucchiaino di aglio e zenzero
burro speziato
sale

Ricetta

Tagliate finemente la cipolla e farla soffriggere con l'olio, aggiungere le spezie e il berberre. Lasciate cuocere aggiungendo l'acqua un po' alla volta. Aggiungete la carne e lasciatela rosolare bene, poi mettete il burro e il sale. Lasciate cuocere finché l'acqua non si assorbe tutta.

SPEZZATINO (NON PICCANTE)

Ingredienti per 6 persone

1 kg di carne a cubetti piccoli
1 kg di cipolle
½ di patate
1 mestolo d'olio
1 mestolo di burro
1 cucchiaio di aglio e zenzero
1 cucchiaino di curry
sale

Ricetta

Tagliate finemente la cipolla e farla soffriggere con l'olio e il curry, aggiungete l'aglio e lo zenzero

e lasciate soffriggere bene aggiungendo l'acqua un po' alla volta. Aggiungete la carne e lasciatela rosolare bene.

Tagliate le patate a spicchi piccoli e aggiungetele quando la carne è a metà cottura.

Lasciate cuocere la carne e le patate e alla fine aggiungete il burro e il sale.

MSSER

Ingredienti per 8 persone

1 kg di lenticchie
½ kg di cipolle
1 mestolo d'olio
1 mestolo di berberre
1 cucchiaio di aglio e zenzero
sale

Ricetta

Tagliate finemente la cipolla e farla soffriggere con l'olio, poi aggiungete il berberre.

Lasciate rosolare e aggiungete un po' di acqua, poi le spezie e il sale.

Lavate le lenticchie e aggiungetele al soffritto appena ottenuto e lasciate cuocere

aggiungendo un po' d'acqua se necessario fino a cottura ultimata.

TEKEL GOMMEN

Ingredienti per 4 persone

1 kg do cavoli
250 g di cipolla
un mestolo d'olio
3 peperoncini verdi piccanti

1 cucchiaio di aglio e zenzero
sale

Ricetta

Tagliate finemente la cipolla e farla soffriggere con l'olio e alle spezie. Tagliate a fette il cavolo e aggiungetelo al soffritto.

Lasciate cuocere aggiungendo un po' di acqua e continuando a mescolare. A

aggiungete il sale e a cottura quasi ultimata aggiungete i peperoncini.

Il piatto può essere servito caldo o freddo.

CAFFÈ ETIOPE

La cerimonia del caffè in Etiopia

Il caffè è molto diffuso in Etiopia e la sua preparazione segue un preciso ed elaborato cerimoniale pieno di fascino.

Dopo aver consumato il tipico pasto etiope con injera e wot, una delle donne di casa con molta calma dà inizio al rituale.

Sparge erba fresca per terra in angolo della stanza, per portare dentro un po' della fragranza e della freschezza che c'è fuori.

Si siede a sua volta nell'angolo su uno sgabello basso, accanto a un braciere di carbone e accende l'incenso, aumentando il fascino dell'atmosfera.

Di solito prepara qualcosa come pop-corn o kolo (cereali e noccioline tostati con berberrè) o dabo kolo (chicchi di pane dolci fritti), distribuendoli tra gli invitati.

Poi arrostisce i chicchi verdi di caffè, agitandoli in una scodella concava per farli tostare uniformemente.

Tostati i chicchi al punto giusto, torna al tavolo e agita la scodella davanti ad ognuno degli ospiti perché possano sentire la piacevole fragranza dell'aroma,
poi scompare nella parte esterna della casa, dove si trova la cucina.

Da lì arrivano i rumori del mortaio e del pestello che stanno polverizzando i chicchi.

La donna riappare con la tradizionale "jebenà" brocca di argilla tonda e panciuta alla base con un luogo collo laterale che termina in un beccuccio.

Dopo aver riscaldato l'acqua della brocca sul braciere, aggiunge il caffè macinato e porta il tutto a bollire.

Poi lo versa in tazzine senza manico, aggiunge lo zucchero e spesso un ramoscello di ruta. A questo punto il caffè è pronto per essere servito.

Questo caffè è corposo e non amaro. Quando tutti hanno bevuto, la donna raccoglie le tazze, aggiunge altra acqua e prepara il secondo giro, usando gli stessi chicchi.

La tradizione vuole che se ne faccia un terzo, se gli ospiti lo desiderano.

In Etiopia si dice che il primo giro, più forte, è dei padri, il secondo per le madri e il terzo per i più deboli, i bambini.