

## GENIS

### *Ingredienti*

2 manciate di genis  
3 pomodori medi  
70 gr di pomodoro concentrato  
1 cipolla grossa  
2 cucchiaini di pasta di sesamo (tahina)  
1 foglia di alloro  
1 spicchio d'aglio  
un po' di noce moscata  
mezzo gambo di sedano  
sale  
olio per il soffritto

### *Ricetta*

Mettere nell'acqua calda i genis (dopo aver tolto eventuali scorie o genis non interi) e lasciarli per 15 minuti.

Buttare l'acqua, sciacquare e rimettere a bagno in acqua calda e salata. Lasciare per 15-20 minuti, finchè si gonfiano. Scolare e tenere da parte.

Fare un soffritto di cipolla e aggiungere il pomodoro fresco e tutti gli ingredienti rimanenti tagliati a pezzetti, lasciando da parte solo la tahina.

A fine cottura aggiungere la pasta di sesamo e i genis e lasciar insaporire per qualche minuto, a fuoco lento.

## POLLO DEL LAGO TANGANICA

### *Ingredienti*

1 galletto  
3 pomodori medi

70 gr di pomodoro concentrato  
1 cipolla grossa  
1 carota  
2 cucchiaini di pasta di arachidi  
1 foglia di alloro  
1 spicchio d'aglio  
un po' di noce moscata  
mezzo gambo di sedano  
sale  
olio per il soffritto

### *Ricetta*

Tagliare il pollo a pezzetti e farlo insaporire in un soffritto di cipolla, carota, sedano, aglio, alloro, pomodoro (fresco e concentrato) e cipolla.

Insaporire con la noce moscata. A fine cottura aggiungere la pasta di arachidi.

## **PESCE ESSICCATO DEL LAGO TANGANICA**

### *Ingredienti*

300 gr pesce essiccato (non salato)  
3 pomodori medi  
70 gr di pomodoro concentrato  
1 cipolla grossa  
2 cucchiaini di pasta di arachidi  
1 foglia di alloro  
1 spicchio d'aglio  
un po' di noce moscata  
mezzo gambo di sedano

sale  
olio di palma rosso per il soffritto

### *Ricetta*

Mettere a bagno il pesce essiccato in acqua tiepida e salata, dopo averlo lavato in acqua corrente.

Lasciare a bagno per 20 minuti. Buttare l'acqua, sciacquare e togliere la pelle e le lische.  
Tenere da parte.

Fare un soffritto (nell'olio di palma) di cipolla ed aggiungere il pomodoro fresco e tutti gli ingredienti rimanenti tagliati a pezzetti, lasciando da parte solo la pasta di arachidi.

A fine cottura aggiungere la pasta di arachidi ed il pesce e lasciar insaporire per qualche minuto, a fuoco lento.

### *FU-FU*

#### *Ingredienti*

1 tazzone di farina di manioca  
2 tazzoni di farina di mais

#### *Ricetta*

Far bollire un litro d'acqua. Aggiungere 1 tazza di farina di mais, mescolando.

Quando riprende il bollore, aggiungere l'altra tazza di mais. Cuocere per 5 minuti a fuoco lento, mescolando.

Coprire con il coperchio e far cuocere per 2-3 minuti.

Togliere dal fuoco e aggiungere la farina di manioca, girando finchè diventa una pasta omogenea e abbastanza solida.

Con un cucchiaino grande fare tante palline e servire una pallina per piatto, per

accompagnare delle salse.

## **SALSA PILI-PILI**

### *Ingredienti*

1 o 2 peperoni freschi piccanti

½ limone

sale

### *Ricetta*

Tritare fine, fine i peperoni. Aggiungere il succo di limone e il sale.