



## Bassi salte

[Del 12/04/2007 | Sezione: [Secondi piatti](#) | Categoria: [Verdure & funghi](#) ]

**Ingredienti:** per 6 persone: per il brodo: 1 pollo grande tagliato in sei parti (o 1000 g di carne di montone a pezzi), 2 porri sminuzzati, 250 g di cipolla tritata, 1 cetriolo, 250 g di zucca, 3 melanzane (possibilmente quelle africane), 3 pomodori maturi, 500 g di patate dolci, 150 g di fagioli bianchi lessati, 3 carote, 2 rape bianche, 1 bouquet garni (timo, alloro, prezzemolo, sedano), 1 peperoncino africano pili-pili, 3 cucchiaini di olio d'arachidi, sale, pepe - per la semola: 500 g di semola di grano (o semola di miglio), 1 lime spremuto per la cottura del miglio, 100 g di uvetta sultanina, 6 fichi secchi tagliati a pezzi, 12 datteri snocciolati, 2 banane secche tagliate a rondelle, 1 cucchiaino di polvere di baobab (facoltativo)

Sbucciate e tagliate le verdure in grossi pezzi, tranne la zucca e le melanzane alle quali lascerete la pelle. Nella parte bassa della couscoussiera fate riscaldare l'olio quindi mettete a dorare a fuoco vivo la carne con le cipolle e i porri. Mescolate bene. Aggiungete tutte le verdure sistemando le più delicate per ultime. Coprite con due litri d'acqua salata, aggiungete il bouquet garni, il peperoncino ed il pepe. Coprite e lasciate cuocere per un'ora e trenta prima di passare alla cottura della semola. Versate la semola in un contenitore ampio. Ungetevi le mani d'olio d'arachidi e lavoratela con il palmo della mano, facendola scivolare tra le dita. Bagnate la semola con acqua fredda non salata continuando a 'sgranarla' in modo da evitare la formazione di grumi. Se invece utilizzate la semola di miglio, la prima lavorazione dei grani va fatta aggiungendo il succo di lime all'acqua. I grani devono essere ben separati tra loro. Bagnate di tanto in tanto continuando a manipolare. Lasciatela quindi riposare per quindici minuti prima di ripetere l'operazione. A questo punto ungete leggermente l'interno dalla parte alta della couscoussiera e versatevi dentro la semola prima di metterla a cuocere sul vapore della carne e delle verdure, senza coperchio. Dopo dieci, quindici minuti versate la semola in contenitore ampio, lasciatela sfreddare brevemente, bagnatela con acqua tiepida salata, e lavoratela con le mani per evitare la formazione di grumi. Rimettete la semola nella couscoussiera insieme alla frutta secca e alla polvere di baobab. Proseguite la cottura a vapore per altri dieci minuti. A questo punto aggiungete al brodo di cottura i fagioli lessi. Servite il piatto in due vassoi separati. Da una parte sistemerete la semola con la frutta secca, dall'altra mettete le verdure su uno strato



di fagioli.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]