

# Bassi Salte

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 pi? 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.

## Ingredienti

Per Il Brodo:

- 1 Pollo Grande Tagliato In Sei Parti (o 1000 G Di Carne Di Montone A Pezzi)
- 2 Porri Sminuzzati
- 250 G Cipolla Tritata
- 1 Cetriolo
- 250 G Zucca
- 3 Melanzane (possibilmente Quelle Africane)
- 3 Pomodori Maturi
- 500 G Patate Dolci
- 150 G Fagioli Bianchi Lessati
- 3 Carote
- 2 Rape Bianche
- 1 Bouquet Garni (timo, Alloro, Prezzemolo, Sedano)
- 1 Peperoncino Africano Pili-pili
- 3 Cucchiaini Olio D'arachidi
- Sale
- Pepe

Per La Semola:

- 500 G Semola Di Grano (o Semola Di Miglio)
- 1 Lime Spremuta Per La Cottura Del Miglio
- 100 G Uvetta Sultanina
- 6 Fichi Secchi Tagliati A Pezzi
- 12 Datteri Snocciolati

2 Banane Secche Tagliate A Rondelle  
1 Cucchiaio Polvere Di Baobab (facoltativo)

## **Note**

Luogo: Senegal.