

Receitas Continente Africano



Primeiro prato: Tabulé con cuscús

En moitas zonas do Magreb preparan o tabulé ou tabbouleh con cuscús. Chamémoslle dun xeito ou doutro, é unha opción a ter moi en conta para logramos unha dieta variada e equilibrada.

Ingredientes para 4 persoas:

- 200 g de cuscús
- 400 ml de auga
- 150 g de queixo feta
- 12-15 tomates cereixa
- 2-3 culleradas de aceite de oliva
- O zume de 1/2 limón
- Unha presa de perexil
- Pementa moída
- Un chisco de sal



Elaboración:

Para comezarmos, preparamos o cuscús. Para iso, temos que quentar a auga nun cazo ou no microondas até que ferva. Despois, retiramos do lume, botamos o cuscús e deixamos repousar 12-15 minutos.

Mentres tanto, mesturamos o aceite, o zume de limón, o perixel, lavado e picado, e a pementa moída e o sal ao gusto. Reservamos.

Cando teñamos preparado o cuscús, engadímoslle o queixo, cortado en dados, e os tomatiños cereixa cortados ao medio e mesturamos moi ben, con coidado, iso si, para non romper o queixo.

Enfornamos a 200°, calor arriba e abaixo, até que se doure o queixo, aproximadamente 10-12 minutos. Engadimos o aliño de perixel, aceite e limón e xa estaría preparado para comer!

Como vedes, é unha receita moi sinxela e rápida de facer e que completará o voso catálogo de ensaladas dun xeito moi orixinal.

Segundo prato: Falafel en pan de pita con hummus

O Falafel é unha das receitas máis populares do Oriente Medio. Dependendo do lugar, ao falafel dásele forma de croqueta, pequena hamburguesa ou bola, que é frita con aceite de oliva e elabórase principalmente con garavanzos, pero en países como Exipto, elabórase principalmente con fabas.

Ingredientes para 4 persoas:

$\frac{1}{2}$ kg de garavanzos ou de fabas secas peladas (deixar a remollo a noite anterior),
2 ou 3 cebolas picadas,
 $\frac{1}{2}$ cunca de perexil fresco,
 $\frac{1}{2}$ cunca de cilantro fresco,
2 dentes de allos picados,
2 culleradas de comino moído,
1 cunca pan relado,
1 cullerada sopeira de bicarbonato,
1 cullerada de sal,
1 chisco de pementa negra,
aceite de fritir.



Pan de pita, leituga e tomate para acompañar.
Hummus (ver receita adxunta)

Preparación:

Triturar os garavanzos ou fabas directamente sen cocer co batedor ou picadora xunto cas cebolas, os allos, o perexil, o cilantro e unha cunca de auga. Mesturar hasta conseguir unha textura espesa. Engadir o sal, o comino moído, a pementa negra, o bicarbonato e mesturar un pouco. Deixar repousara mestura durante 30 minutos. Formar coa mestura pequenas bolas ou mini hamburguesas, do tamaño dunha pelota de ping pong. Esmagalas un pouco. Se a mestura queda demasiado húmida polo que é difícil formar boliñas, pode engadirse un pouco de pan relado ou fariña. Fritir en abundante aceite de oliva a lume medio/forte hasta que queden dourados (5-7 minutos). Servir quente. Pode ser servido con pan de pita metendo dentro o falafel con leituga e tomate.

Sobremesa: xeadado de coco

