

## TALLER DE CUINA DEL SENEGAL 30/11/2018

Participants: Marina, Sophie, Natty, Fatou, Irene, Gemma, Carol, Bouchra, Berta.

### **MENÚ** **BISAB** **FATAYA** **THIEBU DJEN**

#### **Bisab**

Ingredients:

- 1 bossa d'hibisc
- 3 l d'aigua
- Sucre
- Menta
- Xarop de menta
- Sucre amb aroma de vainilla

**Preparació:** El dia anterior es renten les flors d'hibisc i es fiquen en remull reposant a la nevera. Bullim ½ l d'aigua amb la menta rentada, es cola i es barreja amb el preparat del dia anterior, junt amb 800 g de sucre, 30 ml de xarop de menta, sis paquets de sucre amb aroma de vainilla i ho guardem a la nevera. És una beguda que es pren freda.

#### **Fataya**

Ingredients per a 15 persones:

Farcit:

- 1 llauna de tonyina
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- Oli de girasol
- Tomàquet concentrat
- Kani (guindilla)
- All

Massa:

- 1,5 kg farina
- 3 sobres de llevat
- Oli

Sal  
Aigua

**Preparació del farcit:** Tallem la ceba i el pebrot molt petit. Cuinem la ceba i el pebrot amb oli de girasol i tomàquet concentrat. Afegim aigua quan està cuit. Afegim una cullerada de pebre negre, un raig gran de vinagre i 2 pastilles d'avecrem de peix. Retirem un parell de cullerades del sofregit i ho triturem amb una mica de kani i all. Hi afegim la tonyina.

**Preparació de la massa:** En un bol hi posem la farina, hi afegim el llevat i pastarem amb les mans afegint aigua amb sal a poc a poc. Ho deixem reposar 30 uns minuts.

Engreixem una safata amb oli de girasol, fem boletes amb la massa de la grandària d'un albercoc, estirem la massa i l'omplim amb el farcit i les tanquem.

Fregim amb abundant oli de girasol ben calent.

## Thiebu djen

Ingredients per a 15 persones:

- 2 corballs
- Oli de girasol
- 2 yucas
- 3 carabassons
- 1 cap d'all
- 1 kg de ceba
- 2 pebrots verds
- 2 pebrots vermells
- 1 kg de tomàquet
- 3 kg arròs del Senegal
- Llorer
- Pastanagues
- Concentrat de tomàquet
- 1kg de tomàquet natural
- 8 pastilles d'avecrem de peix
- 4 albergínies
- 1 col
- kani (guindilla)

**Preparació arròs:** Rentem 3 vegades i fem 10 minuts sense aigua al microones en un tupper destapat

**Preparació:** Tallem ½ kg de ceba ben petita, fregim a foc fort amb l'oli i afegim el concentrat de tomàquet. Quan ja està fregit el tomàquet afegim els pebrots tallats ben petits. Reservem ½ pebrot vermell, ¼ de pebrot verd i 2 cebes, per triturar a part amb el kani. Triturem els tomàquets i els afegim al sofregit. Hi afegim ½ litre d'aigua. Tallem la col en 4-5 trossos i l'afegim./ Pelem les pastanagues i la

yuca i ho afegim tot. Deixem les albergínies tallades en cap d'alls, trossos en remull. Hi afegirem ara el triturat i les 6 pastilles d'avecrem i les albergínies. Baixem el foc i continuem remenant durant 15 minuts i afegim el peix que courà 20 minuts més a foc lent. Retirem les verdures i el peix i afegim l'arròs prèviament preparat, 1 pastilla d'avecrem, 2 fulles de llorer i una mica d'aigua per coure l'arròs durant 20 minuts tapat a foc lent.