

WAAKYE (RISO E FAGIOLI)
GHANA

ingredienti: 1 tazza di fagioli “black-eyed”secchi • 2 tazze di riso a grana lunga • 4 foglie di sorgo disidratato (o un cucchiaino di bicarbonato di sodio) • Sale q.b. • 10 tazze d’acqua

preparazione: risciacquare fagioli e metterli bagno per 3-4 ore. Scolarli e metterli in una pentola con acqua. Portare ad ebollizione e lasciar cuocere per 45 minuti. Nel frattempo lavare le foglie di sorgo e tagliarle in pezzi di circa 10 cm. Unirle ai fagioli lasciandole a bagno per 5 minuti (in mancanza delle foglie di sorgo si può dare alla waakye il suo caratteristico colore aggiungendo un cucchiaino di bicarbonato di sodio). Dopo aver tolto le foglie, risciacquare il riso e unirlo ai fagioli aggiungendo altra acqua. Lasciar cuocere riso e fagioli per 15-20 minuti (finché i fagioli non diventano teneri e il riso ha assorbito tutta l’acqua di cottura) mescolando per assicurarsi che il composto non bruci. Insaporire con il sale e il pepe. Servire accompagnato da uova bollite o da uno stufato di pesce, carne o verdure.