

GUINEA CONAKRI

Carrer d'Enric Granados, 11 local 2

Cuina de Guinea Conakri

LA SAL

La sal és una substància cristal·lina molt abundant a la naturalesa, pràcticament inesgotable. La podem trobar en dissolució en l'aigua del mar i en forma sòlida en dipòsits més o menys subterranis.

Des d'èpoques remotes ha estat molt important per a la vida de les persones. Una de les primeres cultures en què en trobem documentat l'ús és a la Xina, fa més de 4.500 anys. La paraula *salari* té l'origen en la quantitat de sal diària que rebien els treballadors romans, sobretot els legionaris, en l'època de l'Imperi romà, per conservar els aliments. En ocasions la sal s'ha fet servir, fins i tot, com a moneda en transaccions econòmiques.

La sal s'utilitza per conservar els aliments, com a condiment i com a font d'obtenció de minerals fonamentals per a la vida com el clorur, el sodi i el potassi. La sal és vital per a l'equilibri del metabolisme, i per a l'activitat muscular i nerviosa. En algunes persones pot tenir efectes negatius en casos de tensió arterial alta.

Arròs au gras



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

2 orades mitjanes
2 pastilles de brou
3 tomàquets vermells
3 gots d'arròs
1 tros de carbassa
2 cebes tendres
1 tros de iuca
3 grans d'all
1 albergínia
Tomàquet fregit, julivert, pebre negre, oli i sal



Alta



5 hores



Alt

▶ **PREPARACIÓ**

Netegeu i renteu bé les orades i salpebreu-les.
Poseu oli en una olla. Quan l'oli estigui calent, fregiu les orades i reserveu-les.
Tritureu la ceba, l'albergínia i el tomàquet, tot en cru. Sofregiu-ho a foc lent, afegiu-hi el tomàquet fregit, l'all, el pebre negre, el julivert i la sal.
Bulliu l'arròs 30 minuts i feu servir tanta aigua com sigui necessària.
Després afegiu-hi el peix, la iuca i la carbassa. Deixeu-ho coure 30 minuts més i retireu el peix, la iuca i la carbassa. Deixeu que bulli 20 minuts més.
A la salsa que ha quedat, afegiu-hi aigua i deixeu-ho 15 minuts més.
En aquest moment poseu-hi l'arròs.
Prepareu en un recipient l'all picat, la ceba, el julivert, el pebre negre, la mostassa i el picant (opcional).
Quan l'arròs comenci a bullir, afegiu-hi el preparat anterior. Remeneu-ho a poc a poc uns 40 minuts.
Serveu el plat i afegiu-hi els trossets de peix per sobre.
Acompanyeu-lo amb la iuca i la carbassa.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu