

GUINEA CONAKRI

Carrer d'Enric Granados, 11 local 2

Cuina de Guinea Conakri

EL FONIO

El fonio és un dels cereals més antics –potser el més antic– de l'Àfrica Occidental. Algunes llegendes el situen amb l'origen de l'univers; de fet, el gra del fonio és el *po*, que significa «germen del món». Pot créixer en sòls no gaire fèrtils i en climes amb un règim de pluges força variable.

Durant molt de temps va ser un producte marginal. Avui dia torna a estar valorat. Del fonio se n'aprofita tot: els animals en mengen la palla i amb les llavors se'n pot fer cuscús, pa, farinetes o cervesa. La palla també serveix com a material de construcció.

És un cereal apte per a les persones intolerants al gluten i malgrat que té menys proteïnes que altres cereals, conté un gran nombre d'aminoàcids essencials per a l'organisme.

El fonio



RECEPTA

► **INGREDIENTS**

1 quilo de fonio

Per a la salsa:

1 quilo de carn picada

3 tomàquets grossos i ben vermells

4 cullerades de tomàquet fregit

4 cebes grosses, 1 gra d'all, mig got d'oli, 2 pastilles de brou, 2 pastanagues grosses

1 nap, un tros de iuca, un tros de carbassa, 1 albergínia

1 cullerada de crema de cacauet, julivert, pebre negre, oli, sal



Alta



5 hores



Alt

► **PREPARACIÓ**

Renteu molt bé el fonio. Escorreu-lo.

Poseu una mica d'aigua a escalfar en una olla i coeu el fonio 20 minuts.

Retireu-lo i passeu-lo per aigua freda. Remeneu-lo bé i deixeu-lo reposar 10 minuts.

Torneu-lo a coure durant 20 minuts més. Feu la mateixa operació quatre vegades.

Per preparar la salsa:

Peleu les albergínies, la ceba, la carbassa, la iuca i el tomàquet, tot en cru.

Poseu-ho tot en un recipient i passeu-ho per la batidora.

Per preparar el plat:

Barregeu la carn picada amb la pastilla de brou, la sal, el pebre negre, l'all picat, el julivert i la crema de cacauet. Afegiu-hi un raig d'oli. Barregeu-ho tot fins a aconseguir una pasta homogènia. Amb aquesta massa feu les mandonguilles.

Poseu oli en una olla. Quan estigui calent, fregiu-hi les mandonguilles.

Reserveu-les en un plat. En el mateix oli, sofregiu-hi la salsa que heu batut.

Afegiu-hi el tomàquet fregit, el julivert, l'all picat, el pebre negre molt i la resta de la pastilla de brou. Deixeu-ho sofregir durant 15 minuts a foc lent.

Després incorporeu les mandonguilles a la salsa i deixeu-ho coure uns 15 minuts.

Aboqueu-hi dos litres d'aigua i quan faci 30 minuts que cou, afegiu-hi la iuca i la carbassa.

Deixeu que es cogui durant 40 minuts més i rectifiqueu de sal si és necessari.

Poseu en un plat una base de fonio i tireu per sobre la salsa amb les mandonguilles.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu