SENEGAL_THIEBOUDIENNE

Ingredientes para 8 personas

- 2 trozos grandes de pescado blanco.
- 600 gramos de Arroz
- 500 gramos de Zanahoria
- 250 gramos de Col
- 125 gramos de Calabaza
- 125 gramos de Berenjena
- 150 gramos de concentro de Tomate
- 1 Tomate cortado
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 60 gramos de pescado salado
- 100 gramos de Aceite de girasol
- 1 manojo de Perejil picado
- 2 hojas de Laurel
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 pizca de Guindilla picante
- 1 Ostra

Preparación

1) Quitar las espinas del pescado y lavarlo.

2) Pelar y cortar en dados la cebolla y el ajo, se lava y se corta en trozos pequeños. Mezclar el perejil con el ajo, las guindillas, la sal y la pimienta negra molida, añadir un poco de cebolla y triturar.

3) Agujerear el pescado por dos lados e introducir esta mezcla.

4) Pelar las verduras y cortar el tomate en 4 trozos, los pimientos y la berenjena por la mitad, la col en 4 partes y la calabaza en trozos grandes. Pelar la zanahoria y la yuca y cortarla.

5) Lavar muy bien la ostra con agua caliente.

6) En una olla añadir aceite y encender el fuego. Cuando esté caliente, se incorpora la cebolla, la ostra y la sal. Una vez que esté bien pochado, añadir el tomate

concentrado diluido en un poco de agua concentrado. Remover un poco e introducir el pescado y una hoja de laurel.

7) Incorporar el tomate natural, remover y se deja cocer durante 5 minutos.

8) Añadir una cantidad de agua 2 veces proporcional a la medida del arroz y un poco de sal. Agregar la zanahoria, los pimientos, la yuca, la berenjena y la col. Dejar cocer unos minutos y cuando esté hirviendo, añadir el pescado seco salado y un poco después la calabaza.

9) Cuando las verduras estén bien cocidas, poner a fuego lento y ajustar el punto de sal. Retirar todas las verduras y el pescado con un poco de salsa reservándolo aparte.

10) Añadir el arroz en el caldo que queda. Triturar un poco de cebolla, ajo, pimienta negra e introducirlo también en la preparación.

11) Dejar cocer durante 10 minutos, remover y tapar bien. Se deja otros 5 minutos y el arroz ya está listo.

12) Disponer el arroz en un gran bol y añadir un poco de salsa por encima acompañado de las verduras y del pescado.

13) Servir con tamarindo a un lado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 517,24 Kcal.; Proteínas: 28,83 g; Hidratos de carbono: 64,78 g; Grasas: 15,81 g;