



RECEPTA



MENÚ FUSIÓ

AKARA (SENEGAL)

INGREDIENTS per 8 persones

Per l'akara

- 1 kg de fesols de careta
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 1 culleradeta i $\frac{1}{4}$ de llevat químic
- 1 culleradeta de llevat de pa en pols
- Sal
- Oli de gira-sol

Per la salsa de ceba

- 5 cebes
- 4 grans d'all
- 3 pebrots verds
- $\frac{1}{2}$ pebrot picant
- Una mica de julivert
- 8 cullerades de tomàquet concentrat
- 1 pastilla de brou concentrat
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

L'akara

1. Posem els fesols en remull la nit abans.
2. Pelem els fesols.
3. Els triturarem a la batedora amb una miqueta d'aigua.
4. Hi afegim la ceba i els alls tallats ben fins, una culleradeta de sal i els llevats.
5. Ho deixem reposar una hora.
6. Posem oli de gira-sol abundant en una paella i, quan estigui ben calent, hi anem afegint grapedets de massa com faríem amb uns bunyols. Els deixem fregir i els girem perquè es daurin pels dos costats.

La salsa de ceba

1. Trinxem la ceba, l'all, els pebrots i el julivert.
2. Sofregim una mica les verdures amb oli d'oliva, partint de l'oli fred.
3. Abans que estiguin massa cuites hi afegim 8 cullerades de tomàquet concentrat, 2 cullerades de pebre, 2 de sal i la pastilla de brou concentrat.
4. Hi afegim $\frac{1}{2}$ got d'aigua.
5. Ho deixem fer una mica però apaguem el foc abans que les verdures es cuguin massa.

El plat

1. Servim els akara acompanyats de la salsa de ceba per anar-los sucant.



RECETA



MENÚ FUSIÓN

AKARA (SENEGAL)

INGREDIENTES para 8 personas

Para el akara

- 1 kg de frijol de carita
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita y $\frac{1}{4}$ de levadura química
- 1 cucharadita de levadura de pan en polvo
- Sal
- Aceite de girasol

Para la salsa de cebolla

- 5 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 3 pimientos verdes
- $\frac{1}{2}$ pimiento picante
- Un poco de perejil
- 8 cucharaditas de tomate concentrado
- 1 pastilla de caldo concentrado
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

El akara

- 1. Ponemos los frijoles en remojo la noche antes.*
- 2. Pelamos los frijoles.*
- 3. Los trituramos con la batidora con un poquito de agua.*
- 4. Añadimos la cebolla y los ajos cortados bien pequeños, una cucharadita de sal y las levaduras.*
- 5. Lo dejamos reposar una hora.*
- 6. Ponemos aceite de girasol abundante en una sartén y, cuando esté bien caliente, vamos añadiendo puñaditos de masa como haríamos con unos buñuelos. Los dejamos freír y los giramos para que se doren por los dos lados.*

La salsa de cebolla

- 1. Picamos la cebolla, el ajo, los pimientos y el perejil.*
- 2. Sofreímos un poco las verduras en aceite de oliva, partiendo del aceite frío.*
- 3. Antes que estén demasiado cocidas, añadimos 8 cucharaditas de tomate concentrado, 2 cucharaditas de pimienta, 2 de sal y la pastilla de caldo concentrado.*
- 4. Añadimos $\frac{1}{2}$ vaso de agua.*
- 5. Lo dejamos hacer un poco pero apagamos el fuego antes que las verduras se cuezan demasiado.*

El plato

- 1. Servimos los akara acompañados de la salsa de cebolla para irlos mojando.*