

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora
instagram.com/marcador_editora

© 2017

Direitos reservados para Marcador Editora,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título: *Cozinha Africana – A Tradição e os Sabores da Boa Cozinha de África*

Autor: Viriato Pã

Revisão: Joaquim E. Oliveira

Design, capa e paginação: Joana Tordo

Fotografia: Gonçalo F. Santos

Fotografias das páginas 25 e 105: Viriato Pã

Fotografias de ambientes: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 433040/17

1.ª edição, Lisboa, novembro, 2017

ÍNDICE

ÁFRICA	09
INTRODUÇÃO	10
PEQUENO-ALMOÇO	23
ENTRADAS	29
PRATOS PRINCIPAIS	41
SOPAS	101
PETISCOS	107
SOBREMESAS	123
BEBIDAS	155
ARROZ	161
MALAGUETAS	169
ESPECIARIAS	181
CALDOS	191

ARROZ DE ÓLEO DE PALMA COM IOGURTE

BADADJI DI SITI KU LITI



Comece por cobrir a calabaceira com água fria, demolhando-a durante 1 hora.

Lave o arroz em várias mudas de água, para que perca a goma e fique mais solto. Demolhe o arroz, no mínimo, durante 30 minutos ou até a um máximo de 1 dia. Deste modo, absorve alguma água, cozinha-se mais rapidamente e os grãos são mais facilmente digeríveis.

Ponha o arroz num tacho com o dobro do volume de água temperada com sal sobre lume alto. Tape. Assim que começar a ferver, reduza o lume para o mínimo. Não mexa o arroz, não só para não o partir, mas também para não criar goma; assim, evita ficar com um arroz empapado. Quando o arroz estiver no ponto, o que leva cerca de 10 minutos, espalhe a manteiga por cima e tape novamente, para que a manteiga derreta e seja absorvida pelo arroz, deixando-o rechonchudo, fofo, brilhante e solto.

Entretanto, pise, amasse e esfregue a calabaceira, para assim extrair toda a sua polpa. Passe por um passador de rede, para remover as fibras e os caroços e ficar com uma pasta grossa. Misture a pasta de calabaceira com o açúcar e o iogurte e espalhe sobre o arroz.

Sirva o arroz em taças ou tigelas, regue com mel e borrife com o óleo de palma derretido.

para 4 pessoas

200 g de arroz africano,
ou arroz longo
75 g de manteiga
250 ml de água
250 g de calabaceira
250 g de iogurte
50 g de açúcar
50 ml de óleo de palma
vermelho
50 g de mel
Sal marinho

