

## LABORATORIO DI CUCINA ETIOPE

28 settembre 2014

Casalaboratorio di Kwa Dunia



Lo **zighini** è uno dei piatti principali della cucina tipica dell'**Etiopia**. È un piatto unico e completo poiché viene servito su forme di pane **enjera** (pane lievitato e spugnoso, farina di teff e acqua) con sopra dello spezzatino di pollo o manzo, della verdura cotta e legumi vari.

Ricette per 4 persone data da Sara Tesfahunegn Wolde e le donne etiopi dell'associazione Volontari Etiopi di Parma

### WAT (stufato di carne )

#### Ingredienti:

1kg di cipolle

1 pizzico di sale

½ kg di carne di manzo

100 ml di olio di semi di mais

2 cucchiari di berberè (una miscela che si ottiene dalla polvere di peperoncino mescolata a cipolle rosse, aglio, cannella, cardamomo, ajowan e chiodi di garofano che vengono fatti essiccare al sole e poi tritati insieme per poi essere nuovamente mischiati ed essiccati)

2 cucchiari di passata di pomodoro (nella ricetta tradizionale non c'è il pomodoro, viene solo aggiunto per rendere il piatto meno piccante)

2 spicchi d'aglio

#### Preparazione:

Tagliare finemente la cipolla (anche con frullatore elettrico), rosolarla con il sale, finché non prende la consistenza di una crema.

Aggiungere l'olio e a seguire la passata, il berberè e l'aglio schiacciato.

Da ultimo aggiungere la carne (tagliata a cubetti) e farla cuocere lentamente almeno un paio d'ore, mescolare in continuazione.

### SHIRO' (crema di polvere di ceci e piselli in una salsa di cipolle e spezie).

#### Ingredienti:

2 cipolle

100 ml di olio di semi di mais

[info@kuminda.org](mailto:info@kuminda.org) - [www.kuminda.org](http://www.kuminda.org)

Sede legale: Via Cavestro 16 – 43056 Vicomero – San Polo di Torrile (PR) – Italia – C.F. 92137410343

Sede operativa: presso Forum Solidarietà – Via Bandini 6 – 43123 Parma – Tel. 0521.228330

100g di berberè  
2 cucchiaini di passata di pomodoro doppio concentrato  
2 spicchi d'aglio  
100 ml di acqua calda

*Preparazione:*

Tagliare finemente la cipolla (anche con frullatore elettrico), rosolarla con il sale, finché non prende la consistenza di una crema.

Aggiungere l'olio, a seguire la passata, il berberè e l'aglio schiacciato.

Scaldare a parte un pentolino d'acqua.

Quando l'acqua inizia a bollire versare lo shirò mescolando in continuazione.

Cuocere a fuoco moderato per 10-15 minuti mescolando spesso, finché non si ottiene una crema densa.

Si accompagna sull'injera.

## **LENTICCHIE**

*Ingredienti:*

2 cipolle  
100 ml di olio di semi di mais  
100g di berberè  
2 cucchiaini di passata di pomodoro doppio concentrato  
2 spicchi d'aglio  
200gr di lenticchie rosse

*Preparazione:*

Tagliare finemente la cipolla (anche con frullatore elettrico), rosolarla con il sale, finché non prende la consistenza di una crema.

Aggiungere l'olio, a seguire la passata, il berberè e l'aglio schiacciato.

A parte, sciacquare più volte le lenticchie finché l'acqua da bianca diventa trasparente.

Mischiare la crema di cipolle con le lenticchie e farle cuocere lentamente per 15 min, mescolando in continuazione.

L'ideale è concludere il pasto con un buon caffè, in particolare **caffè bunna** che è nato proprio in Etiopia e più precisamente nella regione di Kaffa, da dove prende il nome. Il caffè etiope è tra i migliori del mondo per aroma e sapore. In Etiopia, bere il caffè è una sorta di rituale; viene infatti servito per tre volte in piccole tazzine di ceramica, accompagnato da fumi d'incenso.

## **ALTRE PROPOSTE**

### **KEKEL**

4 cipolle  
½ kg di agnello  
200 g di manzo a pezzetti

Tagliare finemente la cipolla (anche con frullatore elettrico), rosolarla con il sale, finché non prende la consistenza di una crema.

Aggiungere prima il manzo e poi l'agnello. A seguire l'acqua calda e farlo bollire bene.

Poi aggiungere il niter kibbeh, un burro chiarificato aromatizzato con zenzero, aglio e diverse altre spezie.

### **AJIB**

1 kg di yogurt magro (senza zucchero)

Cuocere a fuoco basso con l'acqua e il sale. Quando bolle spegnere, si formerà una specie di ricotta sul fondo che si separerà dal siero che bolle.

Quando raffredda, filtrare col setaccio in modo che rimanga una piccola forma di "ricotta".

Si usa per accompagnare lo zighini, insieme a cavolo cappuccio, carote, cipolle e zafferano.

## **DORO WAT**

Ingredienti per 7 persone:

gallina senza pelle tagliata in 7 pezzi e lavata molto bene

5 kg cipolle

2 spicchi di aglio

2 cucchiaini di succo di limone

100 gr. kibbeh (burro chiarificato)

2 cucchiaini di Berberè

7 uova sode

sale

Tagliare finemente la cipolla (anche con frullatore elettrico), rosolarla con il sale, finché non prende la consistenza di una crema.

Aggiungere l'olio, a seguire la passata, il berberè e l'aglio schiacciato.

A parte, riscaldare il burro in una padella. Rosolare il pollo per qualche minuto, salarlo, poi metterlo da parte.

A questo punto aggiungere i pezzetti di pollo al composto di cipolle. Coprire e cuocere fino a che il pollo diventa tenero.

A parte, lessare le uova e sbuciarle.

Servi il doro wot con un uovo nel piatto di ogni ospite.

[www.kuminda.org](http://www.kuminda.org)

<https://www.facebook.com/kuminda.parma>

