



## GASTRONOMIA DI HAITI

### ZUPPA DI ZUCCA

La zuppa di zucca trova la sua origine in Haiti, dove nel 1.804 fu proposta per celebrare l'indipendenza dello stato.

#### Ingredienti :

1 kg di carne  
1 kg di zucca mantovana  
300 gr di carote  
300 gr di igname (\*)  
300 gr di manioca  
300 gr di bietole  
200 gr di fagiolini  
1 porro  
1 cipolla  
1 spicchio d' aglio  
1 patata  
1 peperoncino  
sale, pepe, olio



#### Preparazione :

Tagliare la carne a pezzetti e lavarla bene con sale grosso, limone e acqua calda. Farla marinare con tutti i sapori per mezz'ora. Nel frattempo pulire i fagiolini e tagliarli a pezzi; così si farà con tutti gli altri ingredienti. Meglio mettere ogni ingrediente in una ciotola.

Dopo il tempo della marinatura far rosolare la carne senza aggiungere acqua; dopo 40 minuti di cottura a fuoco lento, aggiungere tutti gli ingredienti iniziando dalle carote, fagiolini e per ultima la zucca. A questo punto aggiungere 3 litri di acqua calda, sale e pepe e 5 minuti prima di spegnere, aggiungere il peperoncino e un bouquet garni.

Si consiglia di consumare questo piatto tiepido per poter assaporare al meglio ogni ingrediente.

(\*) L' igname conosciuto come yam, nome generico che si applica a diverse piante del genere *Discorea*, della famiglia delle *Discoreaceae*, coltivate in tutte le regioni tropicali del globo a scopo alimentare, per via dei tuberi ricchi di amido.