



GASTRONOMIA DI HAITI

RISO NAZIONALE (per 4 persone)

Ingredienti :

400 gr. di riso thail
300 gr. di fagioli borlotti
¼ litro di latte di cocco
100 gr. di pancetta affumicata
50 gr. di scalogno
2 zucchine
10 gr. di prezzemolo
peperoncino a piacere
limone
timo, aglio, sale, pepe, olio quanto basta
400 gr. di pesce spada



Preparazione :

Lessare i fagioli, una volta cotti soffriggerli con olio, timo, sale e scalogno, dopo 5 minuti di cottura aggiungere la pancetta e cucinarla per altri 10 minuti per insaporire i fagioli, dopo aggiungere il latte di cocco, il riso e portare ad ebollizione. Quando il liquido sta per asciugarsi coprire, abbassare il fuoco e lasciar cuocere a fuoco basso per ½ ora controllando la cottura.

In Haiti, come in tutta America Latina, il riso si usa come contorno sia alla carne che al pesce facendo così un piatto unico.

Qui lo indichiamo come contorno del pesce che cuciniamo a parte in umido con le zucchine, prezzemolo, olio, sale, peperoncino.

Si serve tutto insieme.