



GASTRONOMIA DEL BRASILE

FAROFA

La *farofa* è un contorno salato della cucina brasiliana, il cui ingrediente principale è la farina di manioca o la farina di miglio, generalmente passata nel grasso; a questa possono essere aggiunti innumerevoli ingredienti come : trippa, miglio, pancetta arrostita, salsiccia fritta, uovo, cipolla, banana, cavolo.

In Brasile si tratta di un piatto molto popolare, che risale all'età coloniale ed è presente in varie cucine regionali, servito come contorno a piatti di carne o pesce. Essendo un alimento molto economico e facile da preparare, è molto diffuso tra i lavoratori.

(Per 6 persone)

Ingredienti

400 gr di farina di manioca
2 grosse cipolle
½ bicchiere d' olio di oliva
1 ciuffo di prezzemolo, sale



Preparazione

Tritare finemente le cipolle e farle rosolare nell' olio per qualche minuto, quindi aggiungere il sale e la farina di manioca e mescolare fino a quando l' olio non si sarà assorbito.

Prima di spegnere controllare che la farina sia cotta (in caso diverso aggiungere acqua calda gradualmente), e per ultimo unire il prezzemolo tritato.