



GASTRONOMIA DEL PARAGUAY MBEYÚ

(frittata a base di amido di manioca e formaggio.: un antico piatto degli indios guaraní il cui nome si pronuncia mbegìù)

Ingredienti :

600 gr. di amido di manioca
1 tazza di farina di mais
1 uovo
1 cucchiaio di strutto
200 gr. di formaggio bianco (può essere mozzarella)
1 e ½ cucchiaino di sale fino
¾ tazza di latte



Tempo di preparazione : 35 minuti

Tempo di cottura : 5 minuti

Preparazione :

Mettere lo strutto e il formaggio tagliuzzato in una ciotola.

Amalgamare il tutto con le mani fino a quando rimanga una crema.

Aggiungere l'uovo, il sale e il latte continuando ad amalgamare, per ultimo aggiungere l'amido e la farina di mais mescolando con le mani fino a che rimanga un amalgama tipo pane gratuggiato.

Scaldare una padella leggermente unta fino a quando sia ben calda.

Disporre su di essa uno strato dell'amalgamato alto cm. 1,5 premendolo ai bordi con il dorso di un cucchiaio, lasciar cuocere qualche minuto scuotendo la padella in modo che si cucini uniformemente senza bruciarsi al centro.

Aiutandosi con un coperchio capovolgere il mbeyú e cuocere l'altro lato dell' amalgama.

Suggerimenti : si cucina come una frittata e lo si capovolge allo stesso modo. Si serve ben caldo come contorno alla carne allo spiedo (asado).