



## GASTRONOMIA DELLA COLOMBIA

### SANCOCHO DI GALLINA (per 4 persone)

#### **Ingredienti :**

- 1 gallina ruspante
- 1 tazza di cipolla bianca tritata
- 1 tazza di pomodori sbucciati tagliati a pezzi
- 3 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 10 tazze d' acqua
- 3 pannocchie di mais fresco tagliate in 3 parti
- 2 banane-platanos verdi sbucciate e tagliate a pezzi
- 2 banane rosse (hartones pintones) sbucciate e tagliate a pezzi
- 2 tuberi di manioca sbucciati e tagliati a pezzi
- 6 patate sbucciate e tagliate a metà
- 3 cucchiaini di coriandolo fresco tritato
- sale e pepe q.b.



#### **Preparazione**

Mettere la gallina pulita (lavata e tagliata a pezzi ) ad insaporire per 2 ore con metà delle cipolle e dei pomodori.

Soffigere la metà restante delle cipolle e dei pomodori in un tegame di coccio insieme all' olio ed all' aglio tritato.

Dopo circa 5 minuti, quando il soffritto avrà preso colore, versare l' acqua e portare il tutto ad ebollizione. Aggiungere a questo punto la carne, le pannocchie e le banane-platanos. Quando, dopo circa 45 minuti, la carne inizierà a essere lessa prelevare le pannocchie e conservarle da parte. Unire al brodo di cottura le banane rosse, la manioca e le patate, e condire con sale e pepe. Coprire il tegame e proseguire la cottura finchè tutti gli ingredienti siano ben cotti; a questo punto sgranare nel brodo i chicchi di mais e spolverare il tutto con il coriandolo fresco prima di servire a tavola.