

GASTRONOMIA DEL PARAGUAY

BOLLITO PARAGUAIANO



Il bollito paraguiano è un piatto in uso nelle famiglie del Paraguay fin dall'epoca coloniale.

Ingredienti per 3 persone :

- 1/2 kg. di carne per bollito ed ossobuco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla grande
- 1 peperone
- 1 pannocchia di mais
- 1 fetta di zucca (opzionale)
- 2 carote
- 2 patate medie
- 1 tazza di riso
- 2 litri di acqua
- 1 cucchiaino di sale

I brodi del Paraguay e, soprattutto, la ricetta di oggi, sono un'eredità degli antenati spagnoli.

Il piatto è fondamentalmente un **bollito** di diversi ingredienti con abbondante brodo ed un po' di carne (manzo o pollo). Talvolta si aggiungono salciccie : in effetti in Paraguay si è soliti utilizzare una quantità di carne di manzo maggiore che nell' originale bollito spagnolo.

In ogni stagione non vi è settimana in cui nel menu delle famiglie paraguaiane non compaia un gran piatto di bollito : per lo più consumato nel pranzo del lunedì per dar forza all'organismo e compensare i pasti del fine settimana.

Generalmente si utilizza la carne dell'ossobuco ("caracu") che, di solito, è una delle parti del piatto più richieste. Di solito questo è servito con un po' di riso o spaghetti sottili (tipo capelli d'angelo) ed accompagnato da manioca ben calda e talvolta da frittate paraguaiane.

Un'altra pratica comune è quella di accompagnare questo piatto con una insalata di lattuga e pomodoro che si consuma con la carne del bollito una volta bevuto tutto il brodo.

Preparazione :

In una padella o pentola versare un cucchiaino di olio e successivamente l'aglio tritato; quindi aggiungere la carne che va fatta dorare (per chiuderne i pori) e poi messa da parte.

In una pentola mettere a scaldare abbondante acqua salata e, quando bolle, aggiungere la carne e le verdure (la cipolla, le carote, i peperoni, la pannocchia di mais tagliata a pezzi). Lasciar cuocere la zuppa per circa 40-45 minuti. Quindi aggiungere le patate, la zucca ed il riso e cuocere per altri 12-15 minuti.