



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
SCUOLA DI LETTERE E BENI CULTURALI
Z●NEMODA

Senegal



frittelle di *niébés*

ingredienti

- . 500 g di fagioli dall'occhio (*niébés*)
- . 1 lt di olio di arachidi
- . 2 bustine di lievito
- . sale

per la salsa:

- . 250 g di concentrato di pomodoro
- . 4 pomodori freschi
- . 2 cipolle
- . 2 spicchi di aglio
- . 1 peperoncino fresco
- . 3 cucchiai di olio di arachidi (o di oliva)
- . pepe nero
- . sale

Il giorno prima mettere in ammollo i fagioli. Ridurli in poltiglia con un po' d'acqua salata e il lievito. Mescolare finché il composto non sarà gonfio ed omogeneo come un impasto per frittelle. Riscaldare l'olio in una grande padella. Prendere una noce di impasto con il cucchiaino e immergerla. Cuocere le frittelle per 2-3 minuti, girandole durante la cottura.

Per la salsa: Rosolare pomodori, spicchi d'aglio e cipolle tagliate a cubetti. Aggiungere il concentrato di pomodoro e mescolare per altri 2-3 minuti. Versare una tazza d'acqua, salare, pepare e coprire. Cuocere a fuoco lento per circa 35 minuti. Aggiungere il peperoncino intero 5 minuti prima della fine. Servire le frittelle calde e presentare la salsa in una ciotola a parte.