

Rinde 4-6 porciones

receta de
TANZANIA

ugali con sopa de frijol



Ugali

- 4 tazas de agua
- 2½ tazas de harina de maíz

Sopa de frijol

- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 pimiento verde, en cubos
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 tomate, picado
- Dos latas de 454 g (16 oz) de habichuelas, drenadas
- 3 tazas de leche de coco sin azúcar

Ugali: Hervir el agua en una cacerola; añadir la harina de maíz. Cocinar a fuego lento hasta que la mezcla esté espesa y el agua sea absorbida. Revolver con frecuencia para evitar que se queme. Dividir la mezcla en bolas redondas, una para cada persona.

Sopa de frijol: En una olla grande, saltear la cebolla y el pimiento verde en aceite hasta que estén blandos. Añadir el curry en polvo, la sal, la pimienta negra y el tomate. Cocinar a fuego lento 2 minutos, agregar los frijoles y revolver. Añadir la leche de coco y cocinar 10 minutos a fuego lento. Servir con ugali.

Rinde 4-6 porciones

receta de
NICARAGUA

gallo pinto

- 1 cebolla grande, en cubos
- 1 pimiento, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- Dos latas de 454 g (16 oz) de habichuelas, drenadas
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra al gusto
- Huevo frito o queso (opcional)

En una olla grande, saltear la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite. Agregar el arroz. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén suaves. Añadir agua y cocinar, tapado, hasta que la mayor parte del agua ha sido absorbida. Agregar los frijoles y la hoja de laurel. Mezclar bien y cocinar a fuego medio 15 minutos. Servir caliente con queso o huevo frito.



Rinde 4-6 porciones

receta de
NÍGER

estofado de maní de África Occidental

(Alerta de alérgenos: contiene nueces)



- 1 cebolla mediana, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jengibre fresco, picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta roja molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 batatas pequeñas, en cubos
- 2 tomates medianos, en cubos
- 3 tazas de col rizada o espinaca picada
- 1 taza de crema de maní crujiente

En una olla grande, saltear la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite hasta que estén tiernos. Añadir 5 tazas de agua y sazonar con pimienta roja molida, sal y pimienta negra. Incorporar las batatas y llevar a ebullición. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar a fuego lento 15 minutos. Añadir 1 taza de agua, tomates, verduras de hojas verdes y la crema de maní. Cocinar a fuego medio 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Servir sobre el arroz.

Rinde 4-6 porciones

receta de
LÍBANO

fattet laban



- Yogur natural de leche entera de 907g (32 oz)
- Estopilla
- 1 manojo de menta fresca, picada
- 1 cucharadita de menta seca
- 2 dientes de ajo, machacados
- Dos latas de 454 g (16 oz) de garbanzos con líquido
- Pan de pita
- ¼ taza de almendras, picadas y tostadas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

Colocar un colador en un tazón, alinearlo con la estopilla y poner el yogur en ella. Cubrir y poner en el refrigerador. Permitir que el yogur se drene por unas horas o toda la noche.

Combinar el yogur drenado, la menta fresca y seca, y los ajos machacados en un tazón. En una sartén, calentar los garbanzos en su líquido hasta que estén tibios, luego escurrir y reservar. Tostar el pan de pita en el horno hasta que esté dorado. Quebrar algo de pan de pita y colocar piezas en un tazón grande con garbanzos. Agregar la mezcla de yogur. Cubrir con la menta fresca y las almendras tostadas. Rociar aceite de oliva por encima. Servir con el resto del pan de pita.

Rinde 4-6 porciones

receta de
**LA REPÚBLICA
DEMOCRÁTICA
DEL CONGO**

plátanos fritos con frijoles



Plátanos fritos

- 4 plátanos verdes maduros
- Sal al gusto
- 6 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

Frijoles

- 1 cebolla grande, en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- Dos latas de 454 g (16 oz) de frijol negro, drenadas
- 1 tomate grande, en cubos
- Pimentón y ají al gusto

Plátanos fritos: Pelar y cortar los plátanos en rodajas finas. Salar ligeramente ambos lados. Verter aceite en una sartén y calentar. Colocar cuidadosamente cada rodaja de plátano en el aceite y freír cada lado hasta que esté dorado. Escurrir sobre una rejilla o toalla de papel.

Frijoles: En una sartén grande, saltear la cebolla en aceite, luego, agregar los frijoles, el tomate, el pimentón y el ají. Cocinar a fuego lento hasta que esté caliente. Servir con los plátanos.



receta de
TANZANIA

ugali con sopa de frijol

Rinde 4-6 porciones

Ugali

- 4 tazas de agua
- 2½ tazas de harina de maíz

Sopa de frijol

- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 pimiento verde, en cubos
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 tomate, picado
- Dos latas de 454 g (16 oz) de habichuelas, drenadas
- 3 tazas de leche de coco sin azúcar

Ugali: Hervir el agua en una cacerola; añadir la harina de maíz. Cocinar a fuego lento hasta que la mezcla esté espesa y el agua sea absorbida. Revolver con frecuencia para evitar que se queme. Dividir la mezcla en bolas redondas, una para cada persona.

Sopa de frijol: En una olla grande, saltear la cebolla y el pimiento verde en aceite hasta que estén blandos. Añadir el curry en polvo, la sal, la pimienta negra y el tomate. Cocinar a fuego lento 2 minutos, agregar los frijoles y revolver. Añadir la leche de coco y cocinar 10 minutos a fuego lento. Servir con ugali.



receta de
NICARAGUA

gallo pinto

Rinde 4-6 porciones

- 1 cebolla grande, en cubos
- 1 pimiento, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- Dos latas de 454 g (16 oz) de habichuelas, drenadas
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra al gusto
- Huevo frito o queso (opcional)

En una olla grande, saltear la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite. Agregar el arroz. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén suaves. Añadir agua y cocinar, tapado, hasta que la mayor parte del agua ha sido absorbida. Agregar los frijoles y la hoja de laurel. Mezclar bien y cocinar a fuego medio 15 minutos. Servir caliente con queso o huevo frito.



receta de
NÍGER

estofado de maní de África Occidental

Rinde 4-6 porciones
(Alerta de alérgenos: contiene nueces)

- 1 cebolla mediana, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jengibre fresco, picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta roja molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 batatas pequeñas, en cubos
- 2 tomates medianos, en cubos
- 3 tazas de col rizada o espinaca picada
- 1 taza de crema de maní crujiente

En una olla grande, saltear la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite hasta que estén tiernos. Añadir 5 tazas de agua y sazonar con pimienta roja molida, sal y pimienta negra. Incorporar las batatas y llevar a ebullición. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar a fuego lento 15 minutos. Añadir 1 taza de agua, tomates, verduras de hojas verdes y la crema de maní. Cocinar a fuego medio 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Servir sobre el arroz.



receta de
LÍBANO

fattet laban

Rinde 4-6 porciones

- Yogur natural de leche entera de 907g (32 oz)
- Estopilla
- 1 manojo de menta fresca, picada
- 1 cucharadita de menta seca
- 2 dientes de ajo, machacados
- Dos latas de 454 g (16 oz) de garbanzos con líquido
- Pan de pita
- ¼ taza de almendras, picadas y tostadas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

Colocar un colador en un tazón, alinearlo con la estopilla y poner el yogur en ella. Cubrir y poner en el refrigerador. Permitir que el yogur se drene por unas horas o toda la noche.

Combinar el yogur drenado, la menta fresca y seca, y los ajos machacados en un tazón. En una sartén, calentar los garbanzos en su líquido hasta que estén tibios, luego escurrir y reservar. Tostar el pan de pita en el horno hasta que esté dorado. Quebrar algo de pan de pita y colocar piezas en un tazón grande con garbanzos. Agregar la mezcla de yogur. Cubrir con la menta fresca y las almendras tostadas. Rociar aceite de oliva por encima. Servir con el resto del pan de pita.



receta de
**LA REPÚBLICA
DEMOCRÁTICA
DEL CONGO**

plátanos fritos con frijoles

Rinde 4-6 porciones

Plátanos fritos

- 4 plátanos verdes maduros
- Sal al gusto
- 6 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

Plátanos fritos: Pelar y cortar los plátanos en rodajas finas. Salar ligeramente ambos lados. Verter aceite en una sartén y calentar. Colocar cuidadosamente cada rodaja de plátano en el aceite y freír cada lado hasta que esté dorado. Escurrir sobre una rejilla o toalla de papel.

Frijoles: En una sartén grande, saltear la cebolla en aceite, luego, agregar los frijoles, el tomate, el pimentón y el ají. Cocinar a fuego lento hasta que esté caliente. Servir con los plátanos.

Frijoles

- 1 cebolla grande, en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- Dos latas de 454 g (16 oz) de frijol negro, drenadas
- 1 tomate grande, en cubos
- Pimentón y ají al gusto