


Pollo Yassa (Senegal)

Ingredientes:

-  1 pollo troceado
- 4 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cayena molida
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1/2 vaso de zumo de limón
- 200 g de aceitunas sin hueso
- Aceite de oliva (en Senegal usan de girasol)
- Sal
- Pimienta
- 250 g arroz
- Agua

Elaboración:



Lo primero hacemos la marinada, exprimiendo el zumo de limón y echándolo en un bol. Añadir la cayena molida, la sal, la pimienta y un buen chorrito de aceite, mezclar bien. Machacar en el mortero los dos dientes de ajo y añadirlos a la marinada, junto con las 2 cucharadas de mostaza.

Colocamos el pollo troceado en otro bol grande. Partimos la cebolla en juliana y la zanahoria en trozos, y lo incorporamos al bol encima del pollo. Echamos la marinada por encima del pollo y la verdura, mezclamos bien y tapamos con papel film. Dejar que se marine durante 1 hora en la nevera.

Pasado este tiempo doramos el pollo sin las verduras con un poco de aceite en una cazuela. Lo retiramos y reservamos e introducimos las verduras en la misma cazuela y las pocharemos durante 15 minutos aproximadamente.





Incorporamos el pollo otra vez en la cazuela y añadimos un vaso y medio de agua, tapamos y dejamos a fuego medio 30 minutos. Añadimos entonces las aceitunas y dejamos 15 minutos más de cocción.

Mientras, rehogamos el arroz con un chorrito de aceite y si queremos una guindilla. Añadimos el doble de agua y dejamos que se cocine durante 20 minutos.

Se sirve en una fuente con el arroz en el fondo y encima el pollo con las verduras.

Nota: El pollo Yassa es un plato típico del sur de Senegal, muy dado en celebraciones y reuniones familiares. Es una receta sencilla y muy sabrosa, aconsejable para cualquier celebración o diario.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: [Cocinar](#), [Con placer](#)