

RICETTE - Shiro Wat (stufato etiopico di ceci)



Vi ho parlato del wat (ወት), o stufato etiopico, a proposito dello stufato di funghi (vedete la voce "Ingudai Wat"). Vediamo ora come realizzare lo stufato di ceci (ሻሮ ወት, Shiro wat), uno dei piatti di base della cucina etiopica, in un modo che potrà affascinare anche gli amanti delle farinate nostrane.

L'ingrediente principale dello stufato è la farina di ceci (la stessa con cui si prepara la farinata, e diversi tipi di "farifrittate", o frittate vegane). La stessa ricetta è usata anche con la farina di fave (abbastanza comune nella cucina africana), o con qualsiasi livello di combinazione di farine di ceci e fave.

Uno degli aspetti noiosi dell'uso della farina di ceci nella cucina italiana è la necessità di tenerla in ammollo diverse ore prima della preparazione di farinate e ricette simili. Nell'uso etiopico, la farina di ceci si aggiunge senza alcun ammollo preliminare, e questo può essere ideale quando abbiamo poco tempo per la preparazione.

Ingredienti

- 1 tazza di farina di ceci (e/o di fave)

- 2 cipolle

Idealmente, le cipolle e l'ingrediente principale dello stufato dovrebbero essere in proporzioni uguali. Poiché la farina di legumi è disidratata, usate un paio di cipolle per ogni tazza di farina.

- 1 pomodoro o l'equivalente in salsa di pomodoro (opzionale)
- Aglio
- Zenzero
- Berberé (miscela etiopica di spezie piccanti)
- Mekelesha (miscela etiopica di sette spezie)
- Sale
- Acqua

Preparazione

(Per le note generali sulla preparazione dello stufato e della miscela di spezie, vi rimando alla ricetta dello stufato di funghi, o Ingudai Wat)

Frullate le cipolle e cuocetele a fuoco lento, finché si rapprendono. Aggiungete aglio e zenzero tritati, berberé e una base di grasso (spesso si usa olio, ma per mantenere la ricetta di digiuno stretto, potete usare tahina, burro d'arachidi, o pasta di latte di cocco), e lasciate cuocere per alcuni minuti. In alcune ricette assieme alle cipolle si frulla anche un pomodoro: a voi la scelta.

Aggiungete la farina di ceci stemperandola con acqua (la quantità dell'acqua dipende dal grado di spessore che volete dare allo stufato: fino a due tazze d'acqua per ogni tazza di farina per uno stufato più spesso, da due tazze e mezza in su per una consistenza più fluida), e lasciate cuocere per 5-10 minuti a fuoco lento.

Aggiungete la mekelesha verso la fine della cottura, per non far disperdere gli aromi, e salate a piacere.

In forma di crema, lo stufato è un complemento ideale all'injera, ma può essere accompagnato bene anche da altri tipi di pane. Quando è lasciato rapprendere può essere spezzato in bocconi e diventare la base di un *fit-fit*, un piatto che comprende altre creme o miscele speziate e che (cosa insolita per la cucina etiopica o eritrea) si mangia con un cucchiaino.

quando vi accostate alla cucina etiopica o eritrea, per essere sicuri che i piatti seguano le regole del digiuno ortodosso, chiedete cibo da digiuno: yets'om mighib (

፲፱፱ ፲፱፱)