



Nella serie in quattro parti «Cucina straniera», Zoe Torinesi cerca piatti esotici nel cuore della Svizzera e li trova presso dei ristoratori che preparano le loro prelibatezze locali in modo tradizionale.

Jaime dell'«Hip-Hop-Combo JAS Crew» cucina addirittura due piatti africani con sua madre Maria: uno è il Makof e uno è il Muamba de Galinha presentato in questo video. In Angola questo stufato di pollo viene spesso servito in occasioni speciali e coniuga i prodotti più importanti del paese in un unico piatto. Un banchetto per la food blogger e tutti gli ospiti invitati.

Marinata

- 1 peperoncino, a seconda della piccantezza desiderata
- 2 spicchi d'aglio
- Succo di mezzo limone

Stufato

- 1,1 kg di cosce di pollo o gallina da brodo, con le ossa, tagliata a pezzi
- Olio per arrostire
- ½ spicchio d'aglio, tritato • Poco peperoncino, finemente tritato
- 1,5 cucchiaini di paprica affumicata in polvere
- 2 cipolle tritate • Acqua, se necessario
- 1 piccola melanzana, a dadini grossolani
- ½ pomodoro a dadini piccoli
- 10 ocrà, tagliate a metà
- 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di pepe bianco
- Riso o purea di manioca come contorno

1. Pestare nel mortaio l'aglio e il peperoncino fino ad ottenere una pasta. Mescolare bene il pollo con la pasta e il succo di limone e lasciare riposare in frigorifero per almeno mezz'ora o per una notte.
2. Rosolare il pollo in una grande casseruola in poco olio per circa 4-5 minuti.
3. Aggiungere l'aglio, il peperoncino e la paprica affumicata in polvere, soffriggere ancora per un minuto, poi unire le cipolle e soffriggere per altri 2-3 minuti finché non diventano trasparenti. (Se qualcosa rischia di bruciare, basta aggiungere un po' d'acqua.)
4. Bagnare con acqua fino a coprire appena la carne e portare ad ebollizione. Ridurre la fiamma e stufare a fuoco lento fino a quando la salsa si addensa sufficientemente e le cosce sono quasi cotte. Questo dovrebbe richiedere circa 40-50 minuti. (Con una gallina da brodo circa 1,5 ore).
5. 20 minuti prima della fine del tempo di cottura, aggiungere le verdure e terminare di cuocere.
6. Condire con sale e pepe e servire con il riso o la purea di manioca.

Tempo di preparazione: cosce di pollo ca. 1 ora e 10 minuti, gallina da brodo ca. 1 ora e 50 minuti senza marinatura
(tempo di riposo)

Muamba de Galinha dall'Angola - Cucina straniera tra amici