



**NIGERIA**

# *Fried Rice (riso fritto)*

*Ricetta di Mercy Ehgiamusoe*

Il riso fritto è un piatto tradizionale nigeriano che di solito viene preparato nelle occasioni speciali, come feste e matrimoni. Si tratta di un piatto unico molto ricco e sostanzioso, con una preparazione un po' elaborata che però dà grandi soddisfazioni. Per la buona riuscita della ricetta è importante scegliere un riso parboiled a chicco lungo che si trova nei negozi di cibi etnici.

## **INGREDIENTI**

Riso parboiled a chicco lungo  
Un pezzo di polpa di manzo magra  
Una gallina  
Carote  
Peperoni rosso, verde e giallo  
Piselli freschi o surgelati  
Cipolla  
Dado  
Sale  
Olio di mais  
Peperoncino

## **PROCEDIMENTO**

Preparare il brodo con la gallina, la cipolla e il dado.  
Lessare per 20-25 minuti la carne di manzo tagliata a striscioline.  
Cuocere il riso pilaf con il brodo avendo cura di tenerlo bene al dente.  
Tagliare i peperoni a pezzetti e rosolarli in poco olio mantenendoli croccanti.  
Togliarli dalla padella e fare lo stesso con le carote tagliate a tocchetti.  
Tenere da parte le verdure rosolate e i piselli lessati. Nello stesso olio in cui si sono cotte le verdure far rosolare anche la carne di manzo tagliata a pezzi piccoli.  
Tagliare a pezzi la gallina lessata e friggerli in abbondante olio di semi.  
Scaldare un po' di olio in una padella capiente, rosolare insieme la carne di manzo, le verdure e il riso (poco alla volta).  
Aggiungere a piacere anche un po' di peperoncino.  
Servire il riso insieme a un pezzo di gallina frita.