

Hoy cocinamos en casa: MBOURAKE

Cerramos nuestro menú de Senegal con un delicioso y típico postre del país africano, el *mbourake*. Se trata de un dulce muy fácil y rápido de preparar y que se suele servir después de comer acompañado de una bebida caliente, aunque también es común tomarlo con fruta o helado.

Y al igual que el plato salado senegalés del que también os dimos la receta, el *mafé*, uno de los ingredientes estrella del *mbourake* es la crema de maní o cacahuete, que como ya os comentamos se trata de un alimento muy saludable al contener un gran número de vitaminas, minerales, nutrientes y antioxidantes.

INGREDIENTES PARA MBOURAKE:

- 500 gramos de pan rallado (comprado o rallado por vosotrxs utilizando pan del día anterior)
- 3 cucharadas de crema de cacahuete. Podéis comprarla hecha o prepararla vosotrxs triturando en la picadora unos 200 gramos de cacahuetes tostados sin sal con un chorro de aceite de oliva, hasta que os quede una textura untuosa. Si os sobra algo de crema la podéis comer con las tostadas.
- 3 cucharadas de azúcar o panela
- 1 cucharada sopera de esencia de vainilla
- 100 ml de leche entera o de soja

Para decorar:

- Hojas de menta
- Ralladura de limón

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE MBOURAKE:

1. Poner en un bol el pan rallado, el azúcar o la panela, la vainilla y la leche.
2. Mezclar bien todos los ingredientes y amasar hasta obtener una textura muy densa y compacta.
3. Introducir la masa de *mbourake* en moldes redondos o en tazas pequeñas aplastando bien con una cuchara.
4. Desmoldar las porciones de *mbourake* en un plato cada una y decorar con ralladura de limón y una hoja de menta... Acompañar con helado o fruta y ¡a disfrutar!