

Hoy cocinamos en casa: ARROZ JOLLOF

El arroz *jollof* o *wólof*, es un plato popular en todo África Occidental. Aunque varios países africanos se adjudican su creación, una de las teorías dice que su origen está en Senegal y Gambia, y que desde allí se extendió por el oeste de África, sobre todo a países como Ghana y Nigeria, donde se consume especialmente por los miembros de la etnia *wólof*.

La base del plato es arroz de grano largo, tomate, cebolla y especias variadas, pero en cada región se le añade algún ingrediente propio. Aquí os vamos a dejar la receta al estilo nigeriano. Este arroz puede servirse con carne, pescado o verdura, y a menudo se acompaña también de plátano frito o ensalada.

INGREDIENTES PARA ARROZ JOLLOF (4 PERSONAS)

- 2 y 1/2 tazas de arroz de grano largo
- 1/2 taza de aceite de cacahuate (o en su defecto aceite de oliva virgen)
- 1 lata de tomate pelado y troceado
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 trocito o 1 cucharadita de jengibre
- 1 guindilla
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano o molida
- 1 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 hoja de laurel
- Sal

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE ARROZ JOLLOF:

1. Triturar en la batidora el jengibre, el ajo, la guindilla, los tomates de lata y las dos cebollas. Reservar.
2. Pochar en una sartén con aceite la cebolla picada.
3. Cuando la cebolla esté lista, añadir el tomate frito y cocinar 3 o 4 minutos.
4. Después añadir la mezcla de tomate hecha al principio y dejar cocinar todo unos 7 minutos.
5. Agregar el caldo, el laurel y las hierbas aromáticas y cocinar a fuego lento 3 minutos aproximadamente a fuego lento.
6. Lavar el arroz en un colador hasta que el agua salga limpia, y cocerlo.
7. Incorporar el arroz cocido a la salsa de tomate y remover bien todo. Rectificar de sal y echar un poco de agua si lo necesita. Cocer unos 10 o 15 minutos.