

Hoy cocinamos en casa: MAFÉ

Empezamos un nuevo menú, esta vez de un país de África Occidental, Senegal. Como siempre abriremos boca con algo salado, concretamente con la receta del *mafé* (o *maafé*), un guiso tradicional senegalés realizado a base de carne de cordero o de vaca, y de otros ingredientes como maníes o cacahuetes y tomate. Hoy en día el *mafé* es uno de los platos más consumidos en Senegal, pero también en Gambia y Camerún, entre otros países africanos, existiendo diversas versiones de la receta en cada zona.

El maní o cacahuete es uno de los cultivos principales de Senegal, y entre sus propiedades destacan la gran cantidad de vitaminas, minerales, nutrientes y antioxidantes que contiene. El maní ayuda a proteger la piel, es fuente natural de minerales como el calcio o el hierro, ayuda a reducir el colesterol y a combatir la depresión, previene enfermedades cardíacas y enfermedades del sistema nervioso y es un regulador natural de los azúcares del cuerpo, entre otros beneficios.

Por su parte, la carne de cordero es rica en proteínas de alto valor biológico y destaca por el alto contenido de aminoácidos esenciales que contiene. Además es rica en hierro, por lo que se recomienda para personas con anemia, protege el sistema cardiovascular, y gracias a la presencia de vitaminas del grupo B, ayuda a regular el funcionamiento del sistema nervioso y al mantenimiento de las reservas energéticas en los músculos. **No obstante, al tratarse de una carne grasa y que contiene colesterol, la Fundación Española de Nutrición recomienda que la frecuencia de consumo sea esporádica.**

INGREDIENTES PARA MAFÉ (4 PERSONAS):

- 1/2 kilo de carne de cordero en trocitos (también se puede hacer con ternera)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de tomate triturado, lo más concentrado posible (Podéis comprarlo ya preparado)
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada sopera de crema de maní o cacahuete
- Aceite
- Arroz blanco o cuscús para acompañar

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE MAFÉ:

1. Cortar en trocitos pequeños el pimiento y las zanahorias, sofreírlos y reservar.
2. En una cazuela dorar el cordero previamente salpimentado, y reservar.
2. Sofreír aparte la cebolla y los ajos picados.
3. Cuando la cebolla y los ajos estén pochados, añadir los trozos de cordero, el tomate y la crema de cacahuete disuelta en un poco de agua
4. Cubrir la carne con agua, taparlo todo y cocinarlo a fuego medio hasta que el cordero esté a medio hacer.
5. En ese momento agregar las zanahorias y el pimiento ya pochados. Rectificamos el punto de sal y lo dejamos tapado a fuego medio durante unos 20/30 minutos aproximadamente. La salsa tiene que quedar bastante densa.
6. Servir acompañado de arroz blanco o cuscús.