



pollo yassa de senegal

Al guisar el pollo yassa en una olla de barro, se desprenden aromas que trasladan la imaginación a los mágicos baobabs de Casamance, aquella región sureña de Senegal, en cuyas aldeas corren los *pollos bicicleta* por doquier.



ingredientes para 6 personas

½ manojo de cilantro fresco
1 cuchara sopera de mezcla de especias mumbai de Jardín Secret (curry)
1 pimiento cortado en pedacitos
el jugo de 4 limones pérsicos
vinagre de cidra
aceite de cacahuete
1 pollo, si posible bicicleta*
3 cebollas cortadas en finas rodajas
10 aceitunas verdes (opcional)
sal y pimienta

preparación

1. La víspera, cortar el pollo en varios pedazos; colocarlos en una plancha y aplanar para ablandecer la carne.
2. Mezclar en un plato hondo sal y pimienta, el cilantro, el curry y el pimiento. Verter el jugo de los limones e igual cantidad de vinagre y aceite. Colocar el pollo y la cebolla en esta marinada.
3. Al día siguiente, asar el pollo hasta dorarlo.
4. Cocer la cebolla en una sartén con aceite de cacahuete. Agregar el resto de marinada, los pedazos de pollo asado y una pequeña cantidad de agua. Cocer de 10 a 15 minutos. Agregar las aceitunas.
5. Este platillo se sirve tradicionalmente con arroz blanco, pero combina también con cuscús al vapor.

* El llamado *pollo bicicleta* es todo lo contrario de tierno, pues se la pasa corriendo en las aldeas y delante de los coches. Por lo tanto se prepara en



sabores y aromas de Jardin Secret®

una marinada. Sin embargo esta receta funciona con pollo « comercial » e inclusive con pato o un pescado entero.

A esta receta se le pueden poner las especias/esencias de Jardin Secret:
aïnoa en lugar del pimiento

