

Fufu

Lydia O. Omotosho
África Oeste (Nigeria)

Porciones: 4-6 personas

Rinde: aproximadamente 4 tazas

Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

2 ñames grandes blancos, pelados y cortados en dados
2 ¼ cucharaditas de aceite de oliva
Sal marina y pimienta negra al gusto

Instrucciones

- ✦ Ponga agua en una olla mediana y lleve a punto de hervir. Reduzca el fuego y agregue los trozos de ñame. Cocine durante 30 minutos o hasta que estén suaves.
- ✦ Escorra el ñame y enjuague con agua fría.
- ✦ Coloque el ñame en un tazón, aderece con aceite de oliva, sal y pimienta.
- ✦ Puré los ñames hasta que estén suaves
- ✦ Moje las manos con agua y forme una bola grande con el ñame pisado o varias bolas pequeñas.

¿Sabía Usted?

En muchas recetas, una cucharada de mantequilla puede reemplazarse con 2 ¼ cucharaditas de aceite de oliva.

¿Por qué es el aceite de oliva mejor que los demás aceites? El aceite de oliva contiene más antioxidantes que otros aceites vegetales. Otra diferencia en el "nivel de salubridad" entre el aceite de maíz y el aceite de oliva es su contenido de grasas monoinsaturadas. El aceite de oliva tiene mayor porcentaje de grasas monoinsaturadas (en comparación con las poliinsaturadas) y según algunas investigaciones sugieren, es más efectivo para reducir el colesterol.

En Nigeria y Ghana el fufu es blanco y pegajoso, si el ñame no se mezcla con la yuca o el plátano cuando se machaca. El método tradicional de comer el fufu es lavarse las manos y luego tomar con la mano derecha una bola de fufu del tamaño de una canica. Se sumerge la bola en la sopa que uno está tomando; después se traga el fufu. Se supone que no se debe masticar el fufu porque el sabor es poco agradable.

Fuente: <http://en.wikipedia.org/wiki/Fufu>

