

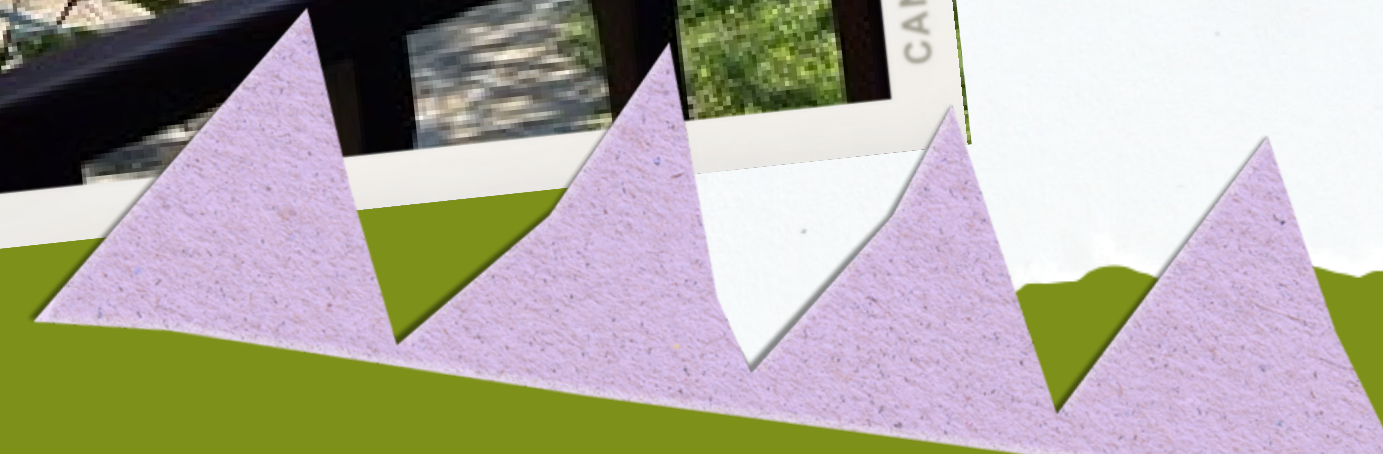


MÍ EXTRAÑA NAVÍDAD

Como pasé mi navidad en Kenya



Por las vacaciones de navidades mi mamá y yo decidimos llegar a mi papá en Kenya, donde él trabaja, para no dejarlo solo. Fue una decisión muy difícil de tomar porque para mí fue la primera navidad lejos de mis familiares y además no estábamos seguras de viajar a causa de la pandemia. Sin embargo, Fueron unas vacaciones fantásticas que me permitieron conocer una nueva cultura y un nuevo valor para la Navidad.



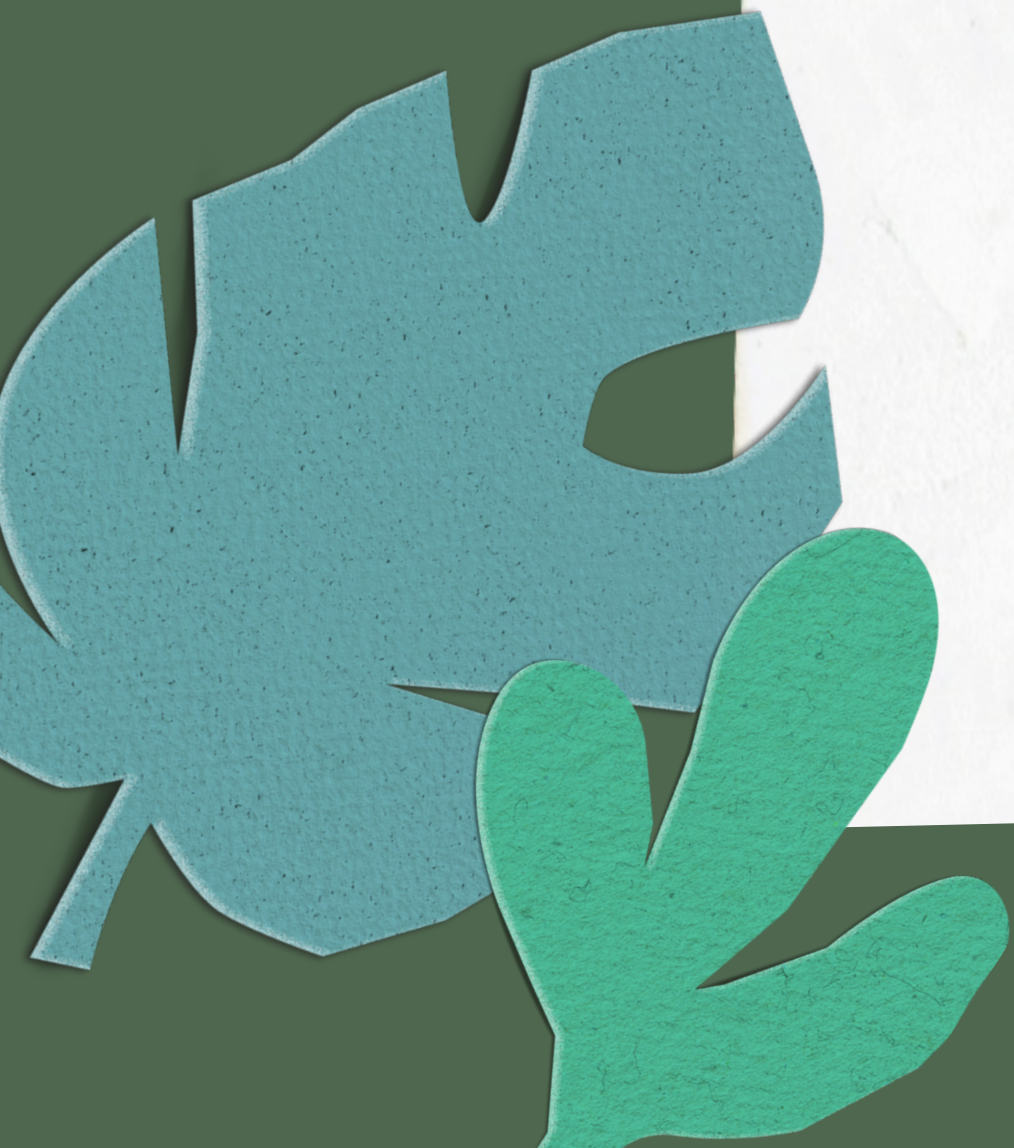
La religión más practicada en Kenia es el catolicismo y por eso está presente una tradición navideña aunque muy diferente de la nuestra. el regalo más popular es un traje nuevo para llevar durante la misa de Navidad. En las comunidades más pobres, los dones adquieren un aspecto más práctico: libros para la escuela, jabón, tela, velas y otros objetos de primera necesidad.





El adorno más común es realizado por un entrettejido de hojas de palma dispuestas a formar un arco en el cual se cuelgan flores blancas que florecen precisamente en este periodo. La noche se pasa en compañía de familiares y amigos hasta que, al día siguiente, comienzan los preparativos para el almuerzo, en el que no puede faltar el cabrito. Muchos son los alimentos consumidos durante el almuerzo navideño: arroz pilao, sopa de okra, pollo al curry.

**Hablando de comida,
¿cómo estuvo mi
almuerzo de Navidad?**



Samosa

Samosa es una pasta salada de forma triangular frita en aceite, que contiene verduras picantes, carne picada de ternera/ cordero, pollo picado o pescado. En la cocina Keniata, las samosas son consideradas como aperitivos exóticos de todos los tiempos.



INGREDIENTES (LLENADO)

- 1 [cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de carne de res molida (455 g)
- 1 cebolla roja mediana, picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 jalapeño picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino
- 4 cebollines cortados en dados
- 1 taza de guisantes congelados, descongelados (150 g)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

INGREDIENTES (ENVOLTURA)

3 tazas de harina universal (375 g)

$\frac{1}{4}$ sal de cucharadita

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 taza de agua, más 2 cucharadas más (240 mL)

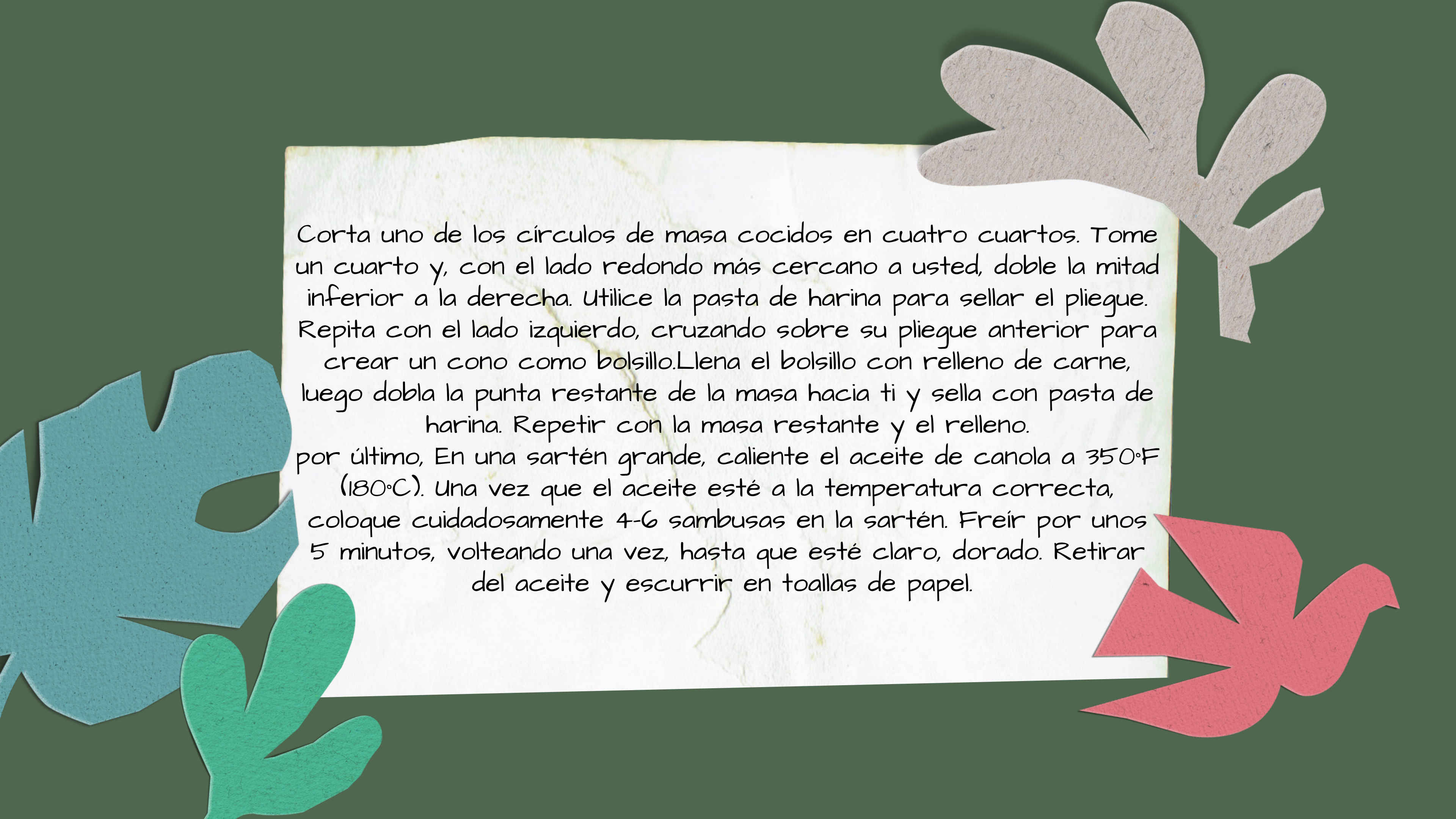
1 cucharada de harina, mezclada con 1 cucharada de agua

3 tazas de aceite de canola (720 mL)

Cuña de lima, para servir

PREPARACIÓN

En una sartén grande a fuego medio-alto, calentar el aceite de oliva. Una vez caliente, añadir la carne molida. Utilice una espátula para separar la carne y cocinar durante 3 minutos. Agregue la cebolla y cocine hasta que la carne esté dorada y la cebolla esté translúcida, aproximadamente 4 minutos. Agregue el ajo, jalapeño, sal, pimienta, cilantro, comino y cebolletas a la carne. Cocine por 2 minutos. Agregue los guisantes y el cilantro, luego cocine por otros 2 minutos. Retire el relleno de carne del fuego y deje enfriar. En un tazón grande, combine la harina, la sal, el aceite de oliva y el agua. Use su mano o una espátula para mezclar. Una vez que la masa se aleje de los lados del tazón, transferir a una superficie ligeramente enharinada y amasar durante 4 minutos o hasta que la masa es suave. Formar la masa en una bola y cepillar con aceite de oliva. Cubrir con una envoltura de plástico y un paño húmedo caliente. Dejar reposar durante 30 minutos. Retire el paño de cocina y la envoltura de plástico y enrolle la masa en un tronco de 10 pulgadas (25 cm) de largo. Corte en 10 secciones pares. Toma una sección y ponla en una bola. Coloque la bola en una superficie ligeramente enharinada y utilice un rodillo para rodar hacia fuera en un círculo delgado cerca de 10 pulgadas (25-cm) de diámetro. Repetir con la masa restante. Apilar los círculos de masa a medida que se extienden, espolvorear un poco de harina entre cada uno y mantenerlos cubiertos con envoltura de plástico para que no se sequen. En una sartén grande engrasada a fuego alto, coloque uno de los círculos de masa y cocine durante 10 segundos por cada lado. Repita con la masa restante.



Corta uno de los círculos de masa cocidos en cuatro cuartos. Tome un cuarto y, con el lado redondo más cercano a usted, doble la mitad inferior a la derecha. Utilice la pasta de harina para sellar el pliegue. Repita con el lado izquierdo, cruzando sobre su pliegue anterior para crear un cono como bolsillo. Llena el bolsillo con relleno de carne, luego dobla la punta restante de la masa hacia ti y sella con pasta de harina. Repetir con la masa restante y el relleno.

por último, En una sartén grande, caliente el aceite de canola a 350°F (180°C). Una vez que el aceite esté a la temperatura correcta, coloque cuidadosamente 4-6 sambusas en la sartén. Freír por unos 5 minutos, volteando una vez, hasta que esté claro, dorado. Retirar del aceite y escurrir en toallas de papel.

Chapati con pollo al curry

El chapati es el pan tradicional de Kenya y su característica es su forma plana y redonda, similar a un piadina y no contiene levadura, sino sólo harina, agua y sal.

El chapati se cuece en una sartén especial de hierro llamada "tawa" que difunde el calor de manera uniforme;



INGREDIENTES <CHAPATÍ>

100 g de harina 0

100 g de harina integral u otra harina 0

120 ml de agua (posiblemente no fría de nevera)

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra u otra opción

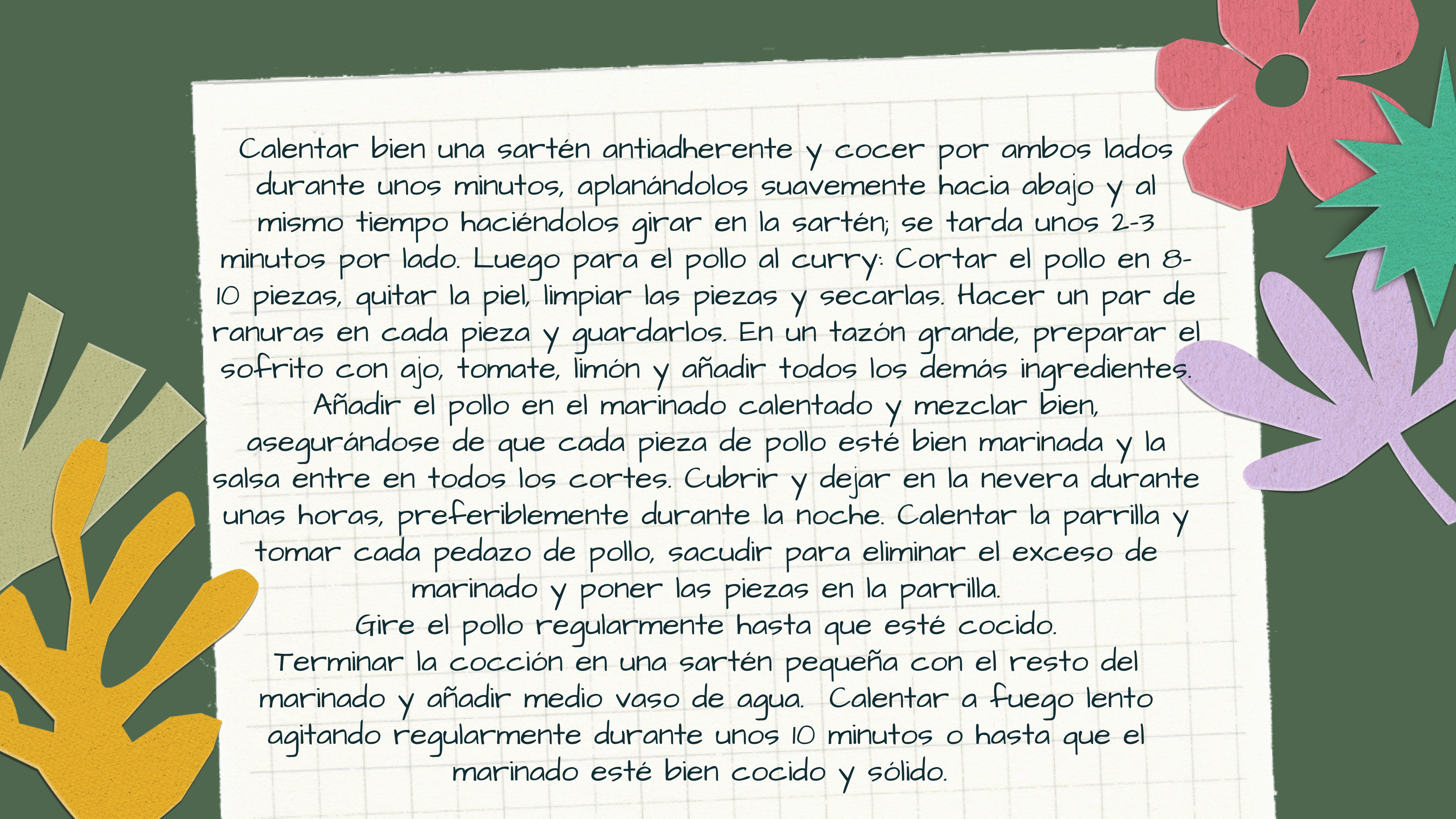
media cucharadita de sal

INGREDIENTES <POLLO AL CURRY>

- 1 pollo de 1 kg, máximo 1,5 kg.
- Un cuarto de taza de yogur natural
- Un cuarto de taza de leche de coco
- Dos cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de pasta de tamarindo
- 1 diente de ajo picado
- 1 pedazo de jengibre rallado o una cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita cúrcuma
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de pimentón
- Media cucharadita pimienta negra en polvo
- 2 cucharaditas de concentrado de tomate
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de lima

PREPARACIÓN

En un tazón, agregue la sal y mezclar. En el centro, vierta el aceite y el agua poco a poco. Amasar (por debajo está bien) hasta obtener una barra lisa. Cubrir con un paño húmedo y dejar reposar durante una hora (a temperatura ambiente). Una vez transcurrido el tiempo, dividir la masa en 3/4 porciones de igual peso (yo hice 4). Extender cada una de las porciones con un rodillo (si es necesario, ayúdaos con poca harina), obteniendo discos de unos 12/15 cm de diámetro.



Calentar bien una sartén antiadherente y cocer por ambos lados durante unos minutos, aplanándolos suavemente hacia abajo y al mismo tiempo haciéndolos girar en la sartén; se tarda unos 2-3 minutos por lado. Luego para el pollo al curry: Cortar el pollo en 8-10 piezas, quitar la piel, limpiar las piezas y secarlas. Hacer un par de ranuras en cada pieza y guardarlos. En un tazón grande, preparar el sofrito con ajo, tomate, limón y añadir todos los demás ingredientes.

Añadir el pollo en el marinado calentado y mezclar bien, asegurándose de que cada pieza de pollo esté bien marinada y la salsa entre en todos los cortes. Cubrir y dejar en la nevera durante unas horas, preferiblemente durante la noche. Calentar la parrilla y tomar cada pedazo de pollo, sacudir para eliminar el exceso de marinado y poner las piezas en la parrilla.

Gire el pollo regularmente hasta que esté cocido.

Terminar la cocción en una sartén pequeña con el resto del marinado y añadir medio vaso de agua. Calentar a fuego lento agitando regularmente durante unos 10 minutos o hasta que el marinado esté bien cocido y sólido.

La Navidad en Kenia no tiene el mismo carácter consumista que en el resto del mundo. Se presta mucha atención a los valores religiosos pero no a las cosas materiales bien tratando de encontrar una humilde comida para compartir en la familia. Por eso tenemos que reducir el desperdicio de alimentos

