

## Recetas clase de cocina de Ghana

11 marzo 2011

---

Waakyi  
Shito o salsa negra  
Salsa de tomate con pescado frito.

### **Ingredientes para los tres platos**

1 kilo de tomate fresca  
Picante a gusto  
Sal  
3 cebollas grandes  
Tomate frito  
Arroz largo 1 kilo  
Frijoles blancos (caritas) medio kilo  
Gambas ahumado  
Jengibre  
Aceite de oliva 1 litro  
Pescado fresco o pollo (a gusto de la persona)  
Un poco de harina de trigo  
Bicarbonato

### **Waakyi**

Picar la cebolla.  
Se fríe la cebolla en la olla, hasta que sea un poco dorada y añadir el arroz para freír un poco.  
Mientras el frijol se esta cocinando. No se deja que sea blando el frijol.  
Después de freír el arroz un poco hay que añadir el frijol poco cocido y un poco de bicarbonato y dejarlo que se cocine bien.

### **Shito o salsa negra**

Se pone el aceite en fuego con la de cebolla triturada. Se fríe muy bien y luego se añade el picante al gusto y tomate frito y se dejar que se cocina muy bien y el jengibre en polvo y al final la gamba en polvo. Se dejar que concina y sal al gusto hasta se seca todo el agua en la salsa.

### **Salsa de tomate con pescado frito.**

Se fríe el pescado aparte en aceite a fuego con cebolla picadita hasta se queda dorado y se añadir un poco de picante al gusto luego salsa de tomate hasta se cocina bien y un poco de pasta de caldo también a gusto y sal al gusto. Luego se añadir el pescado frito. Se dejar que se concina un poco y ya se puede servir.