
INTERCULTURALIZARTE
CON
TÍA MELÍ
SENEGAL
Receta mbourake

SENEGAL

INTERCULTURALIZARTE CON TÍA MELI

Mbourake es un postre típico de Senegal.

El ingrediente principal es el pan duro del día anterior.

El mbourake senegalés se suele servir después de la comida con una bebida caliente, pero también se puede comer con fruta o helado.



Receta para dos personas:

Ingredientes:

- 1 barra de pan duro.
- 3 cucharadas soperas de crema de cacahuetes
- 3 cucharadas soperas de panela
- 1 cucharada sopera de esencia de vainilla
- 1 chorro de leche de soja

1. Para esta receta vas a necesitar una barra de pan pequeña de bocadillo, mejor dura del día anterior. Ralla la barra de pan y tamízalo para eliminar los trozos más grandes.



2. Añade la panela, la crema de cacahuetes, la vainilla y un chorro de leche vegetal en el bol con el pan rallado.



3. Mezcla bien todos los ingredientes y amasa hasta obtener una masa muy densa y compacta.



4. Introduce la masa de mboruake senegalés en moldes redondos o en una taza aplastando bien con una cuchara. Dale la vuelta al molde y desmolda los pastelitos sobre un plato.



5. Sirve el mbourake de Senegal a temperatura ambiente con fruta, por ejemplo, plátano, hojas de menta y ralladura de limón.



6. También puedes servir este dulce senegalés con helado.

