COCINA EN CASA

Gumbo (Lousiana, EEUU)

Fuente: bonviveur.es

El gumbo es un guiso representativo de la cocina criolla, fusiona sabores africanos, americanos y europeos. Es uno de los platos típicos del estado Louisana, al sur de EEUU, cuyo origen se remonta al siglo XVIII. El gumbo se sirve acompañado de arroz basmati. Como todo buen guiso, potencia su sabor si dejamos que repose antes de degustarlo.

Ingredientes:

* 2 salchichas de cerdo ahumado
* 1 pimiento verde
* 1 pimiento amarillo
* 1 cebolla
* 3 okras
* 1 l de fumet de pescado
* 2 cucharaditas de especias cajún
* 20 gambas
* 1 rama de apio
* Perejil
* 50 ml de aceite
* 50 g de harina de trigo
* Arroz basmati

Preparación:

* En una sartén, a fuego suave y con la ayuda de un batidor, mezclar los 50 ml de aceite con los 50 g de harina. Remover constantemente para que la harina no se queme. En aproximadamente 20 minutos, empezará a coger el color oscuro que necesitamos para elaborar gumbo.
* En una cazuela con 2 cucharadas de AOVE saltear las salchichas troceadas.
* A continuación, saltear, vuelta y vuelta, las gambas. Cuando empiecen a cambiar de color reservar.
* Cortar en brunoise los pimientos y la cebolla. Laminar el apio y las okras. Sofreír a fuego suave hasta que los pimientos estén cocinados.
* Incorporar las salchichas a la cazuela y remover.
* Añadir el roux oscuro y remover bien hasta que esté bien integrado.
* A continuación, incorporar las 2 cucharaditas de la mezcla de especias cajún.
* Bañar con el caldo de pescado, remover y cocinar a fuego suave durante 45 minutos. Pasado este tiempo, apagar el fuego y añadir las gambas.
* Antes de servir, cocinar el arroz basmati y decorar con okra, perejil y gambas.

