

## **12.ª Semana Cultural da China e dos Países de Língua Portuguesa**

Cabo Verde – Gastronomia “Djagacida”



---

# DJAGACIDA

---

Prato tradicional da Ilha do Fogo de Cabo Verde feito com base em farinha de milho, feijão e ingredientes diversos.

来自佛戈岛的传统菜肴，佛得角岛之一是由玉米粉，豆类和各种原料制成



## Ingredientes – Cinco pax

Feijão (Congo seco/verde; Feijão pedra) 1litro  
Carne (Cabrito/vaca; salgado) 1kg  
Xerém fina 1 bolsa  
Farinha Milho 1 bolsa  
Abobora 2 kg  
Batata doce 2 kg  
Cebola 1kg  
Mandioca 1kg  
Alho 0.5 kg  
Couve 0.5 kg  
Azeite virgem 1 litro  
Sal 0.250 grams  
Coentro 1 molho  
Alecrim 1 molho

## 配料 -五人

豆（干/青豆；石豆）一公升  
肉（山羊/牛；咸肉）一公斤  
  
玉米粉（一个包）  
南瓜（两公斤）  
甘薯（两公斤）  
洋葱（一公斤）  
木薯（一公斤）  
大蒜（半公斤）  
卷心菜（半公斤）  
初榨橄榄油（一公升）  
盐（0.250 克）  
芫荽  
迷迭香

## Modo de preparo

1. Numa tigela misture um pouco de água com sal na farinha e reserve no frio;

Numa outra tijela misture um pouco de água com sal no rolóm e reserve também no frio;

2. Cozinhar o feijão (congo) em água abundante com sal, 1 fio de azeite e erva se quiser pode se colocar laranja a gosto;

Nota: O feijão não pode ficar muito cozido.

3. Temperar a carne e fazer um refogado;

4. Descascar os legumes e cortá-los em cubo;

5. Depois de ter tudo preparado fazer um refogado com cebola, azeite, alho e misturar o congo e a carne previamente refogada, deixar por 5 minutos a guisar, introduzir os legumes por ordem de cozedura deixando cozinhar por mais 2 minutos;

6. Acrescentar água até a altura do congo e não mais;

7. Acrescentar o rolóm previamente humecido com água no ponto 1, por cima do feijão, deixar passar 4 minutos acrescentar a farinha previamente humecida no ponto 1.

8. Mantendo o fogo sempre baixo, furar um buraco num dos lados para acrescentar a água sempre que necessário e deixar cozinhar sem a tampa da panela.

9. Depois de estar pronta ver se a parte da farinha estiver como se fosse um cuscuz e sim significa que já está pronta

10. Fazer um refogado de cebola e azeite para misturar com a “djagacida” (farinha e xerém)

11. Separar cada um no seu recipiente e servir à mesa

## 准备方式

1. 在碗中混合少许水和面粉中的盐，放在冷的地方

在另一个碗里，将一些水和盐混合在 rolom 中，并在冷的情况下保留

2. 用盐，1 毛细雨的油和草在大量的水中煮豆（干豆），如果需要，可以加橙子调味

PS：豆不能煮熟。

3. 调味肉并炒熟

4. 将蔬菜去皮切丁

5. 一切准备好后，将其与洋葱，油，大蒜一起炒熟，然后将干豆和先前炒过的肉混合在一起，使其炖 5 分钟，将蔬菜放入烹饪顺序中，再煮 2 分钟

6. 加水至干豆的高度，不要再加水

7. 在豆子上方的第 1 点处添加事先用水润湿的 rolom 卷，经过 4 分钟，然后在第 1 点处添加先前润湿的面粉。

8. 保持热量低，在一侧钻一个孔以在必要时加水，然后在锅盖没有盖上的情况下进行烹饪

9. 准备好后，看看面粉的一部分是否像蒸粗麦粉，如果是，则意味着它已经准备好了

10. 将洋葱和油炒熟，与 Djagacida (面粉和 Xerem)

11. 将每个容器分开存放在桌子上



