

ANTIPASTI E SNACK

Akara

LUOGO: Africa / Nigeria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



PREPARAZIONE

- 1 - Immergere dei fagioli in un grosso contenitore con dell'acqua (qualcuno consiglia di macinare leggermente i fagioli così da rimuovere più facilmente la pelle) per circa un'ora.
 - Sfregare i fagioli tra le mani per togliere la pelle (la pelle dovrebbe emergere sulla superficie dell'acqua nella pentola) continuare a far questo fino a che la maggior parte dei fagioli rimangano senza pelle.
 - Macinare i fagioli fino ad ottenere una pasta morbida, densa e finemente tritata
 - Aggiungere il sale, il pepe e, se si desidera, aggiungere anche della carne (la carne dovrebbe essere già cotta)
 - Versare l'olio vegetale in una casseruola fino a che raggiunga i 5cm dal fondo della

pentola e metterlo a fuoco basso.

- Assicurarsi che l'olio sia caldo a sufficienza da friggere una cucchiata del preparato.
- Usando un cucchiaino, versare dei cucchiaini di preparato nell'olio sfrigolante. Friggere fino a che diventino di un colore marrone scuro (o più chiaro se si preferisce). Girarli e assicurarsi che siano cotti da entrambi i lati.
- Si possono disporre direttamente in un tovagliolo che assorba l'eccesso d'olio.
- Mangiare come snack o a colazione con dell'ogi.