

SECONDI PIATTI

Apon/ogbono

LUOGO: *Africa / Nigeria*

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



INGREDIENTI

Carne o pollo (cotta e tagliata a pezzettini)
pesce fresco o affumicato (senza spine
pesce pulito) (facoltativo)
olio di palma se disponibile (2/4 cucchiari)
2 pomodori (tritati)
2 cipolle (tritate)
2 dadi per il brodo
dell'ogbono tritato
da usare nella densità desiderata
sale e pepe tritato.

PREPARAZIONE

- 1 Friggere tutti gli ingredienti tritati fino a che diventino teneri. Aggiungere il brodo o i dadi con dell'acqua. Portare il composto a bollitura.
Nel frattempo, miscelare l'ogbono tritato con l'olio di palma e aggiungerlo al preparato che stà bollendo, mescolare per evitare grumi.

Aggiungere la carne, aggiungere l'ogbono. Se aggiungete anche del pesce, aggiungetelo 5 minuti dopo aver aggiunto l'ogbono. Cuocere a fuoco medio per 20/25 minuti i fino alla densità desiderata.

Varianti: Spinaci, ocra, foglie amare, ewedu, okazie possono essere aggiunte 10 minuti prima che sia cotto. Se usate l'ocra lasciare un po' di più sul fuoco.