

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Binch Akara

LUOGO: Africa / Sierra Leone

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



INGREDIENTI

- 1/2kg di fagioli con l'occhio
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cipolla piccola tritata molto finemente
- 2 tazze d'olio

PREPARAZIONE

- Versate i fagioli secchi in un mixer con una tazza d'acqua. Tritate per un minuto. Versate il tutto in una grossa ciotola e aggiungete altra acqua.

Mescolate fino a che le bucce non salgano in superficie. Filtrate con un colino e man mano togliete tutte le bucce.

Mixate i fagioli, le cipolle ed il pepe. Versate il tutto in una ciotola, aggiungete il sale e mescolate con un cucchiaio di legno per 2 minuti.

Scaldate l'olio fino a che sia mediamente caldo. Versateci il composto con un cucchiaio.

Friggete fino a che non diventi dorato. Lasciate colare l'olio in eccesso su di un foglio di carta assorbente.

Delle polpettine fatte con questo composto possono essere servite come antipasto con degli stuzzicadenti per mangiarle.