

SECONDI PIATTI

Chere

LUOGO: *Africa / Gambia*

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



INGREDIENTI

- 1 pollo
- 1 patata dolce
- 1 cavolo
- 1 zucca
- 200ml di olio da frittura
- 2 cipolle
- 2 peperoni
- 2 foglie d'alloro
- 2 cucchiaini di pasta di pomodoro
- sale
- salsa al chere.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare il pollo in porzioni e friggerlo con l'olio di cottura. Sminuzzare le cipolle con i peperoni e friggere nell'olio rimanente fino a doratura, quindi aggiungere le foglie d'alloro, la pasta di pomodoro ed il sale. Aggiungere acqua sufficiente per cuocere il pollo e la

verdura. Rimuovere il pollo e la verdura e conservare la salsa. Aggiungere la salsa al chere e miscelare. Servire il chere con il pollo e la verdura.