

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Eba

LUOGO: Africa / Nigeria

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



PER CIRCA 2 PERSONE

circa 2-3 tazze di gari

circa 4-6 tazze di acqua.

PREPARAZIONE

1. Portare l'acqua ad ebollizione
2. Abbassare il fuoco
3. Aggiungere il gari all'acqua bollente
4. Miscelare il preparato fino a che sia consistente. Aggiungere più gari o più acqua per ottenere la densità desiderata. Dal momento che il gari è leggermente grezzo, l'eba risulterà un po' grezzo, ma se fatto correttamente, non dovrebbe essere grumoso.

Servire con dello stufato