

ZUPPE E MINESTRE

Egusi

LUOGO: Africa / Nigeria

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



INGREDIENTI

Carne o pesce (1kg circa)
2 pomodori
1 cipolla
4 peperoni
olio per cottura
1 tazza di egusi in polvere
sale
acqua
2 dadi.

PREPARAZIONE

1. Bollire la carne o il pesce fino a che diventi tenero dopo di che metterlo da parte.
2. Macinare i pomodori, i peperoni e le cipolle insieme (forse è necessario aggiungere dell'acqua)
3. Mettere il tutto nella casseruola, aggiungere la carne e i dadi e circa 2 cucchiaini di olio e l'egusi in polvere.

4. Cuocere per 20/30 minuti

5. Aggiungere il sale e il pepe in polvere a piacere

Mangiarlo con quei piatti che prevedono la zuppa come accompagnamento.