

SECONDI PIATTI

Ewa

LUOGO: Africa / Nigeria

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



PREPARAZIONE

- 1 Mettere dei fagioli in una grossa casseruola. Aggiungere pomodori tritati e peperoni o salsa e pasta di pomodoro. Aggiungere anche delle cipolle affettate o tagliate a cubetti. Se volete, potete aggiungere anche della carne o del pesce. Cuocere fino a che i fagioli siano soffici a sufficienza per essere mangiati. Condire con sale e pepe per ottenere il sapore che preferite. Mangiarli da soli o con del riso o con del grano oppure pane o con patate.