

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Ewedu

LUOGO: Africa / Nigeria

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



INGREDIENTI

2 tazze (1/2 litro) di foglie di ewedu
1 cucchiaino di Iru (legume)
potassa (facoltativa)
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Rimuovere le foglie di ewedu dal gambo e lavarle. Tritarle in pezzetti su di un tagliere. Mettere una tazza d'acqua sul fuoco e portarla ad ebollizione. Versare l'ewedu tritato nell'acqua bollente. Aggiungere l'Iru (e la potassa se si vuole). Lasciar bollire per 10 minuti con la pentola scoperta. Aggiungere il sale e cuocere per altri 5 minuti. Servire con obe ata (zuppa di pepe) e eba o amala o funfun o gira...