

SECONDI PIATTI

Fegato di bue fritto

LUOGO: *Africa / Mauritius*

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



INGREDIENTI

500gr di fegato di bue (senza pelle pulito e affettato)

3 cucchiai di olio di arachidi

salsa di tabasco (facoltativo)

1 cucchiaino di aglio schiacciato

1 cucchiaio di salsa Lea & Perrins

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

metà peperoncino lungo affettato (a piacere)

2 cipolle medie tagliate a metà e affettate
sale e pepe a piacere.

PREPARAZIONE

- 1** Togliere la pelle al fegato e rimuovere tutte le parti fibrose. Tagliare in listarelle spesse $\frac{1}{2}$ cm e lunghe 5cm. Marinare il fegato con tutti gli ingredienti eccetto l'olio, i peperoncini affettati, la salsa di tabasco e cipolle.

Aggiungere il sale ed il pepe a piacere.

Miscelare bene il tutto. Lasciar marinare per ½ ora. Mettere l'olio in una casseruola profonda, aggiungere il fegato. Miscelare bene con l'olio. Scaldare l'olio e i pezzi di fegato a fuoco alto. Quando il fegato inizia a cuocere, ridurre il fuoco a medio. Aggiungere il tabasco a piacere.

Soffriggere delicatamente il fegato per circa 10 minuti. Quando il fegato inizia a prendere colore, incorporare le listarelle di peperoncino e soffriggere per un minuto. Soffriggere delicatamente così da non rompere i pezzi di fegato. Aggiungere le cipolle affettate e cuocere finché le cipolle non diventino trasparenti. Rimuovere la casseruola e servire il piatto caldo.

Mangiare con riso, lenticchie nere o rosse, o riso con bouillon breves.