

SECONDI PIATTI

# Matoke

LUOGO: *Africa / Kenya*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *10 min*    COTTURA: *35 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Il Matoke è un piatto semplice e curioso che potrebbe aprirvi le porte a un ingrediente non più così raro nei nostri mercati: il platano! Usato qui come ingrediente base per questo secondo, è davvero una scoperta sorprendente e soddisferà la curiosità di chi ha sempre voluto sperimentarlo ma non sapeva davvero come!

## INGREDIENTI

- PLATANO (matoke) - 8
- BURRO o burro chiarificato - 1 cucchiaio da tavola
- BRODO DI CARNE di manzo - 2 tazze
- SUCCO DI LIMONE
- CIPOLLE affettate - 2
- CORIANDOLO fresco, solo foglie - 5 ciuffi
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE intero - 1

# PREPARAZIONE

- 1 Sbucciate le banane ed immergetele in acqua tiepida con il succo di un limone per due minuti.



- 2 Fate fondere il burro o il burro chiarificato in una grossa casseruola. Friggete le cipolle, il peperoncino e il coriandolo nel burro chiarificato per tre minuti.



- 3 Aggiungete le banane e coprite con due tazze di brodo di manzo.



4 Fate sobbollire il tutto per 30-35 minuti.

NOTE

E' un piatto che ha le sue origini in Uganda ma che è stato adottato dai keniani.