

SECONDI PIATTI

# Moyin-moyin

LUOGO: *Africa / Nigeria*

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



## PREPARAZIONE

- 1 Preparare dei fogli o delle scatole vuote per la cottura: se usate delle scatole vuote assicuratevi che siano pulite e leggermente unte. Se usate dei fogli, prendere un foglio lungo circa 30cm e piegarlo a metà. Un lato è ben chiuso, per quanto riguarda gli altri due lati che rimangono aperti, arrotolarli assicurandosi che terranno il peso del preparato. Quando avrete finito, il foglio assomiglierà ad un rettangolo con un solo lato aperto. Immergere dei fagioli in un grosso contenitore (qualcuno dice di schiacciarli leggermente così che risulti più facile togliere le bucce) per circa un'ora. Sfregare i fagioli tra le mani per spelarli. (La pelle dovrebbe galleggiare sulla superficie dell'acqua). Continuare a fare questo fino a quando avrete tolto la maggior parte delle

bucce. Macinare i fagioli fino ad ottenere un composto soffice e quasi liquido.

Aggiungerei pomodori (o pasta e salsa di pomodoro), l'olio (solo qualche cucchiaino), un po' di sale, e, se volete, potete aggiungere anche delle uova sode o del pesce essicato, o della carne o della carne macinata.

Mettere nei foglio o nelle scatole.

Se usate le scatole, versateci semplicemente parte del composto all'interno, assicuratevi di lasciare sufficiente spazio per far sì che il moyin moyin cresca durante la cottura.

Se usate i fogli, versate del composto nel foglio, e quindi chiudete anche l'ultimo lato del foglio (sempre piegandolo più volte).

Mettere dell'acqua in una casseruola. Mettere le scatole o i fogli all'interno. Bollire i moyin-moyin fino a che diventino una sostanza solida (al massimo per 1/2 ora).

Rimuovere dalle scatole o dai fogli prima di servire. Viene solitamente mangiato con riso e carne.