

SECONDI PIATTI

Mutura e Mahu

LUOGO: Africa / Kenya

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



INGREDIENTI

- ½ cucchiaino di aglio tritato
- 1 cucchiaio d'olio
- ¾ kg di quarto anteriore di manzo disossato
- 1 peperoncino verde tritato
- sale e pepe
- 1 stomaco da circa 200gr
- 1 tazza di sangue.

PREPARAZIONE

- 1 Cuocere le cipolle e l'aglio in olio fino a che le cipolle siano dorate. Farle raffreddare. Tagliare il manzo a cubetti. Miscelare con il sangue e condire con sale, pepe e peperoncino. Mettere il preparato nello stomaco crudo e legare fermamente le estremità. Grigliare. Affettare per servirlo. Tradizionalmente questo è servito con ugali o githeri.