

ZUPPE E MINESTRE

Soupa Canja

LUOGO: [Africa](#) / [Gambia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

1kg di manzo
½kg di pesce affumicato (sminuzzato)
½ litro di olio di palma
800gr di okra
½ cucchiaino di pepe di cayenna
1 litro d'acqua
2 grosse cipolle (tritate)
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Condire il pesce (tagliato in strisce larghe) con il lime ed il sale. Quindi friggere per qualche minuto su entrambi i lati in olio di palma caldo e mettere da parte. Mettere le cipolle preparate nello stesso olio usato per friggere il pesce e mescolare fino a metà cottura. Lavare e tagliare la carne in pezzettini e far bollire per 15 minuti. Affettare finemente l'okra. Aggiungere la carne e cuocere per 15 minuti. Aggiungere l'olio di palma e continuare a cuocere.

Ridurre il fuoco e cuocere per 4 minuti, mescolando occasionalmente. Aggiungere il pesce e sobbollire per 15 minuti. Servire con del riso lessato (oppure con del fufu). Il piatto, quando è pronto, si presenta di un colore giallo verdastro e di una consistenza densa.

* Usare il cucchiaino di legno per mescolare e non coprire la pentola completamente. Creare sempre un po' di spazio per far uscire il vapore.