

SECONDI PIATTI

Stufato di arachidi Domoda

LUOGO: Africa / Gambia

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



INGREDIENTI

5 cucchiaini di pasta d'arachidi (burro d'arachidi)
1 grossa cipolla (tritata)
1 litro d'acqua
2 limoni interi spremuti
4 pomodori amari medi "jahatou"
½ kg di carne (o pollo)
¼ kg di zucca (tritata) in grossi pezzi
½ kg di riso
3 cucchiaini di pasta di pomodoro
2 pomodorini freschi
condimento (sale
pepe
pepe nero)

PREPARAZIONE

1 Lavare e tagliare la carne in piccoli pezzi. In una casseruola a fondo spesso, cuocere la

carne nel grasso caldo insieme alla passata di pomodoro. Aggiungere l'acqua ed il condimento. Bollire per 20 minuti e ridurre il fuoco.

In un'altra casseruola, bollire i pomodori amari e la zucca, mantenerli caldi.

Aggiungere gli altri ingredienti allo stufato di arachidi. Portare ad ebollizione per 10 minuti, mescolando costantemente per evitare che si attacchi. Ridurre il fuoco e sobbollire per 45 minuti. Preparare il riso lessato mentre lo stufato continua a sobbollire.

Servire con il riso lessato e guarnire con le verdure cotte.

Servire il Domoda con riso lessato o couscous