

SECONDI PIATTI

## Stufato di carne della Sierra Leone

LUOGO: *Africa / Sierra Leone*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    PREPARAZIONE: *20 min*    COTTURA: *180 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



### INGREDIENTI

CARNE DI MANZO 800 gr  
CIPOLLE 1  
ZUCCHINE 6  
PASSATA DI POMODORO 50 gr  
ACQUA 1,5 l  
POMODORI 3  
SALE  
PEPE NERO oppure peperoncino -

### PREPARAZIONE

**1** Lavate e tagliate la carne in piccoli pezzi e mettetela in una casseruola.



- 2** Aggiungete l'acqua, salate e lasciate bollire per 5-8 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungete le zucchine ed il pepe e lasciate cuocere a fuoco basso fino a che la verdura non diventi tenera.



- 3** Affettate la cipolla ed i pomodori a piccoli pezzi e aggiungeteli alla zuppa. Lasciate sobbollire.



4 Rimuovete dalla zuppa la verdura e passatela.



5 Rimettete la verdura passata nella zuppa e aggiungete anche la passata di pomodoro.



6 Lasciate sobbollire fino a che la carne non sia tenera.  
Servite con riso o tuberi come la manioca e le patate.