

SECONDI PIATTI

## Stufato di igname

LUOGO: *Africa / Mali*

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



### INGREDIENTI

1 kg di carne  
2 igname (tubero)  
1 grossa cipolla  
½ litro d'olio  
5 pomodori freschi  
pomodoro concentrato  
aglio  
pepe  
sale e lauro.

### PREPARAZIONE

- 1 Sbucciare gli ignami e tagliarli a cubetti e lasciarli da parte. Scaldare l'olio in una casseruola con un pizzico di sale, i pomodori freschi schiacciati e infine il pomodoro concentrato (un cucchiaino circa). Lasciate cuocere per circa 20 minuti, aggiungete un po' d'acqua, lasciate cuocere ancora un momento. Successivamente aggiungete ancora un po'

d'acqua (circa ½ litro). Lasciate cuocere. Ripetete questa operazione fino a che la carne sia ben cotta e alla fine aggiungere circa 1 litro d'acqua. Quando inizia a bollire, versate i cubetti d'igname lavati e coprite la casseruola lasciando cucinare per circa 1 ora. Aggiungete, verso la fine della cottura, l'aglio, il pepe, il lauro... Lo stufato è così pronto.

## NOTE

Generalmente è un piatto che si serve a cena e in occasione di grandi cerimonie di famiglia: matrimoni, battesimi...