

SECONDI PIATTI

Stufato di pesce Omena

LUOGO: *Africa / Kenya*

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



INGREDIENTI

- 3 tazze di pesce Omena essiccato
- 4 tazze d'acqua
- 2 grosse cipolle tritate
- sale a piacere
- 2 tazze di latte.

PREPARAZIONE

1 Lavare il pesce in acqua fredda. Metterlo in una casseruola e sobbollire delicatamente in 4 tazze d'acqua fino a che l'acqua sia pressoché evaporata. Versare i pomodori in acqua bollente, estrarli e sbucciarli. Tritare i pomodori. In una pentola da frutta scaldare l'olio. Incorporare le cipolle e i pomodori e cuocere delicatamente fino a che diventino soffici. Aggiungere il pesce cotto ed il sale. Mescolare dolcemente prestando attenzione a non rompere il pesce. Aggiungere il latte e sobbollire per circa 30 minuti. Il latte forma la salsa. Servire con ugali o riso.

NOTE

L'Omena è un pesce lungo 5cm che si può trovare nel lago Vittoria in Kenia occidentale.