

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Sukuma Wiki contorno di verza o spinaci

LUOGO: *Africa / Kenya*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *30 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Il sukuma wiki è un contorno tradizionale in Kenya che viene servito di solito insieme al Nyama Choma, la carne grigliata alla maniera kenyota. E' a base di verza o spinaci ed è un contorno ricco e facilissimo da preparare, che vi offrirà un nuovo spunto per portare in tavola ingredienti preziosi per la dieta, come questi che ne sono alla base.

INGREDIENTI

SUKUA WIKI (cavolo verza o spinaci) - 500 gr

POMODORI a pezzetti - 3

CIPOLLE tritate - 2

CARNE AVANZATA (facoltativo) -

OLIO DI OLIVA 3 cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Soffriggete le cipolle in una grande casseruola. Aggiungete i pomodori e la carne avanzata.



- 2 Cuocete tutto insieme fino a che i pomodori diventino morbidi.
Cuocete gli spinaci o il cavolo verza tritati.



- 3 Aggiungete gli spinaci e cuocete a fuoco basso per 20 minuti.



4 Condite a piacere. Servite.