

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Ugali

LUOGO: Africa / Kenya

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



INGREDIENTI

Circa 2 tazze di farina bianca di grano
acqua
sale (facoltativo).

PREPARAZIONE

- 1 Portare una casseruola d'acqua ad ebollizione (circa 4 tazze). Ridurre il fuoco a medio e versare la farina, mescolare fino ad ottenere una consistenza soda. Mescolare continuamente e coprire per circa 5 minuti. Mescolare ancora e formare un mucchietto. L'ugali sarà pronto quando l'impasto si staccherà facilmente dalla casseruola e non risulti essere appiccicoso. Nella fase finale potrebbe assomigliare a della ghiaia. Coprire la casseruola con un piatto e mettere la casseruola sotto sopra così che l'ugali cada sul piatto. Servire con carne stufata.