

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di pepe

LUOGO: Africa / Nigeria

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



INGREDIENTI

3-4 pomodori freschi
1-2 peperoncini a campana (il peperoncino a campana è opzionale)
carne / pollo / pesce
olio di palma se disponibile oppure vegetale
2 cipolle
sale
pepe secco
acqua.

PREPARAZIONE

1. Mettere la carne in una casseruola, aggiungere pochissima acqua (la maggior parte della carne produce acqua durante la cottura) affettare una cipolla e incorporarla alla carne, aggiungere del sale, cuocere la carne finché diventa tenera.
2. Se si utilizzano ingredienti freschi, macinare i pomodori ed i peperoncini a campana insieme. Si può macinare anche un'altra cipolla insieme a questi, se piace.

3. Versare il preparato di pomodori (o la salsa di pomodoro e la pasta di pomodoro) nella casseruola con la carne. Aggiungere anche l'olio di palma o vegetale.
4. Lasciar cuocere per circa 20/30 minuti, mescolando costantemente.
5. Aggiungere il sale ed il pepe secco a piacere.