

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa Egusi

LUOGO: *Africa / Sierra Leone*

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



INGREDIENTI

- 500 g di carne
- 150g di egusi macinato
- 1 dado di carne
- 200g di brodo di pesce (facoltativo)
- 100ml di olio di palma
- 200g di pesce affumicato
- 200g di pomodori
- 10g di pepe (o peperoncino)
- 25g di cipolla
- sale a piacere
- 250g verdura in foglia (facoltativa)

PREPARAZIONE

1 Condite e fate lessare la carne per circa 45 minuti o fino a che sia tenera, rimuovetela e mettetela da parte.

Macinate il pepe, tagliate in piccoli pezzi i pomodori e la cipolla. Scaldate l'olio di palma,

aggiungetevi la carne, il brodo di pesce e gli ingredienti appena tagliati a pezzettini.

Cuocete per 25 minuti.

Quindi aggiungete l'egusi macinato, il dado di carne ed il pesce, e lasciate cuocere per altri 10 minuti.

Aggiungete la verdura in foglie alla zuppa. Cuocete per circa 5-10 minuti a fuoco basso, mescolate e assaggiate per aggiustare di sale.

Questa salsa può essere mangiata sia col fufu che con il riso o con tuberi come la manioca.