

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa vegetale | Efo

LUOGO: Africa / Nigeria

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



INGREDIENTI

- 1 pugno di verdura
- 450gr di pomodori freschi
- 450gr di carne
- 6 cucchiaini d'olio di palma se disponibile
oppure vegetale
- 1 grossa cipolla
- sale
- pepe secco
- acqua
- 450gr di pesce affumicato (facoltativo)
- 2 cucchiaini di gamberi d'acqua dolce in
polvere
- 1 cucchiaino di fagioli di locusta (facoltativi)
- peperoncini a campanella (facoltativi)
- condimento (facoltativo).

PREPARAZIONE

1

1. Bollire la carne o il pesce con sale, cipolle etc. fino a che la carne sia tenera e mettere da parte.
2. Separare le foglie di verdura. Lavarle, scolarle e tagliarle.
3. Mettere dell'olio in una casseruola, scaldare l'olio e friggere la carne leggermente.
4. Miscelare i pomodori e i peperoncini a campana se si desidera usarli. Si può sia miscelare le cipolle a questo preparato come tagliarle a fette.
5. Rimuovere la carne dall'olio e aggiungere il preparato all'olio caldo. Aggiungere anche i gamberetti e il condimento.
6. Lasciar cuocere per 20/30 minuti mescolando costantemente.
7. Aggiungere la carne ed il pesce affumicato e sobbollire per altri 20/30 minuti
8. Aggiungere la verdura e cuocere per altri 10/15 minuti
9. Aggiungere il sale ed il pepe secco a piacere.