

SECONDI PIATTI

# Apon/ogbono

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Nigeria*

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



## INGREDIENTI

Carne o pollo (cotta e tagliata a pezzettini)  
pesce fresco o affumicato (senza spine  
pesce pulito) (facoltativo)  
olio di palma se disponibile (2/4 cucchiari)  
2 pomodori (tritati)  
2 cipolle (tritate)  
2 dadi per il brodo  
dell'ogbono tritato  
da usare nella densità desiderata  
sale e pepe tritato.

## PREPARAZIONE

**1** Friggere tutti gli ingredienti tritati fino a che diventino teneri. Aggiungere il brodo o i dadi con dell'acqua. Portare il composto a bollitura.

Nel frattempo, miscelare l'ogbono tritato con l'olio di palma e aggiungerlo al preparato

che stà bollendo, mescolare per evitare grumi.

Aggiungere la carne, aggiungere l'ogbono. Se aggiungete anche del pesce, aggiungetelo 5 minuti dopo aver aggiunto l'ogbono. Cuocere a fuoco medio per 20/25 minuti i fino alla densità desiderata.

Varianti: Spinaci, ocrà, foglie amare, ewedu, okazie possono essere aggiunte 10 minuti prima che sia cotto. Se usate l'ocrà lasciare un po' di più sul fuoco.