

ZUPPE E MINESTRE

## Egusi con efo

LUOGO: *Africa / Nigeria*

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



### INGREDIENTI

1kg di carne o pesce  
2 pomodori  
1 cipolla  
4 peperoncini  
2 dadi per il brodo  
olio  
1 tazza di egusi macinato  
2 tazze di spinaci  
sale e acqua.

### PREPARAZIONE

**1** Bollire la carne o il pesce fino a che sia tenera e mettere da parte. Tritare gli spianci a piacere.

Tritare insieme i pomodori, i peperoncini e le cipolle (potreste aver bisogno di aggiungere dell'acqua).

Mettere il tutto in una casseruola, aggiungere la carne, i dadi e circa 2 cucchiaini d'olio,

l'egusi macinato e gli spinaci tritati.

Cuocere per circa 20/30 minuti.

Aggiungere il sale e il peperoncino tritato a piacere.