

SECONDI PIATTI

Ewa

LUOGO: *Africa / Nigeria*

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



PREPARAZIONE

- 1 Mettere dei fagioli in una grossa casseruola. Aggiungere pomodori tritati e peperoni o salsa e pasta di pomodoro. Aggiungere anche delle cipolle affettate o tagliate a cubetti. Se volete, potete aggiungere anche della carne o del pesce. Cuocere fino a che i fagioli siano soffici a sufficienza per essere mangiati. Condire con sale e pepe per ottenere il sapore che preferite. Mangiarli da soli o con del riso o con del grano oppure pane o con patate.