

SECONDI PIATTI

## Githeri

LUOGO: Africa / Kenya

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



### INGREDIENTI

Mais  
fagioli  
acqua.

### PREPARAZIONE

- 1 Cuocere quantità uguali di mais e fagioli in acqua per qualche ora fino a che siano soffici. Servire solo con banane non mature crude, carote o cavolo.