

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Ila

LUOGO: Africa / Nigeria

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



### INGREDIENTI

6-8 ocra

acqua.

### PREPARAZIONE

- 1 Affettare e tritare gli ocra in piccoli pezzi. Mettere gli ocra in una casseruola ed aggiungere acqua a sufficienza a coprirli. Cuocere per 15 minuti. Servire con obe ata(zuppa di pepe) e eba o amala o funfun o gira ecc.