

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Irio

LUOGO: Africa / Kenya

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



INGREDIENTI

Piselli secchi (o in scatola)
grano
patate
zucche verdi o spinaci
piselli di Lima (facoltativo e vengono usati per dare un retrogusto dolce).

PREPARAZIONE

- 1 Bollire i piselli secchi, fino a che si ammorbidiscano, scolare e mettere da parte. Bollire le patate, il grano e i piselli di Lima, scolare e mettere da parte. Bollire le zucche verdi o gli spinaci. Miscelare il tutto quanto è stato cotto precedentemente, aggiungere il sale a piacere e passare il tutto.