

SECONDI PIATTI

Stufato con arachidi

LUOGO: *Africa / Sierra Leone*

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



INGREDIENTI

- 1/2 kg di carne da stufato
- 2 grossi pomodori affettati
- 1/2 tazza d'olio
- 1/4 tazza di pasta d'arachidi (burro d'arachidi)
- 1/2 cucchiaino di condimento "Mr Dash"
- 1 grossa cipolla tritata o affettata
- 1 grosso peperone tritato finemente
- 1/2 cucchiaino di pepe di cayenna (facoltativo)
- sale a piacere

PREPARAZIONE

1 Condire la carne con il condimento "Mr Dash". Lasciate che il condimento venga assorbito completamente dalla carne, per circa 3 ore.

Fate arrostitore la carne nell'olio, aggiungete dell'acqua e fate sobbollire fino a che la carne

diventi tenera.

Rimuovete la carne e mettetela da parte.

Nello stesso olio, saltare il peperone e le cipolle. Aggiungete il pomodoro e mescolate velocemente.

Miscelate la pasta di arachidi con 1/2 tazza d'acqua per creare una pastella leggera da aggiungere allo stufato.

Mescolate e lasciate sobbollire per 15 minuti a fuoco basso. Servite con riso, manioca e verdura.