

SECONDI PIATTI

Stufato di arachidi Domoda

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Gambia*

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



INGREDIENTI

5 cucchiaini di pasta d'arachidi (burro d'arachidi)

1 grossa cipolla (tritata)

1 litro d'acqua

2 limoni interi spremuti

4 pomodori amari medi "jahatou"

½ kg di carne (o pollo)

¼ kg di zucca (tritata) in grossi pezzi

½ kg di riso

3 cucchiaini di pasta di pomodoro

2 pomodorini freschi

condimento (sale

pepe

pepe nero)

PREPARAZIONE

1 Lavare e tagliare la carne in piccoli pezzi. In una casseruola a fondo spesso, cuocere la carne nel grasso caldo insieme alla passata di pomodoro. Aggiungere l'acqua ed il condimento. Bollire per 20 minuti e ridurre il fuoco.

In un'altra casseruola, bollire i pomodori amari e la zucca, mantenerli caldi.

Aggiungere gli altri ingredienti allo stufato di arachidi. Portare ad ebollizione per 10 minuti, mescolando costantemente per evitare che si attacchi. Ridurre il fuoco e sobbollire per 45 minuti. Preparare il riso lessato mentre lo stufato continua a sobbollire.

Servire con il riso lessato e guarnire con le verdure cotte.

Servire il Domoda con riso lessato o couscous