

SECONDI PIATTI

Pollo stufato con verdure della Sierra Leone

LUOGO: *Africa / Sierra Leone*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 10 MINUTI DI MARINATURA*



INGREDIENTI

POLLO 1

SALE

PEPE NERO

DADO PER BRODO DI MANZO 1

cucchiaino da tè

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5

cucchiaini da tavola

PEPERONI ROSSI 1

CIPOLLE 2

PASSATA DI POMODORO 100 gr

SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola

POMODORI 1

PREPARAZIONE

1 Spellate e togliete il grasso dal pollo e tagliatela in 8 o 10 porzioni.



2 Strofinatelo con il limone dopo di che fatelo sgocciolare bene. Aggiungetevi le spezie e sfregatele sul pollo. Mettete in frigorifero per 10 minuti.



3 Scaldate l'olio e fate arrostire il pollo.



- 4 Saltate le cipolle ed il pepe per 1/2 ora, aggiungete il pomodoro, i peperoni e la passata di pomodoro.





5 Mescolate per rendere il tutto omogeneo, aggiungete il sale a piacere.

Aggiungete il pollo e 1/2 tazza d'acqua.



6 Lasciate sobbollire a fuoco lento per 10/15 minuti o fino a che il pollo sia tenero.