



MATOKE



Difficoltà
Bassa



Tempo
1 ora



Dosi per
4 persone



Paese
Uganda



Ingredienti

- 7 platani verdi (matoke)
- 2 cipolle
- succo di limone
- 5 tazze di brodo di carne
- 1 cucchiaio di burro chiarificato
- peperoncino q.b.
- coriandolo q.b.



Mettiti alla prova cucinando
un piatto tipico di uno dei Paesi
dove mancano strumenti e
tecniche per curare molti bambini
a cui noi, insieme, doniamo voli
salvavita!

Preparazione

Sbucciate i platani, tagliateli a pezzi e immergeteli per qualche minuto in acqua tiepida (dove precedentemente avrete spremuto il limone).

Fate rosolare il burro insieme alle cipolle sminuzzate per circa 3 minuti ed aggiungete il coriandolo fresco ed il peperoncino. Le cipolle dovranno avere un colorito non troppo dorato per cui è importante girarle a fuoco medio per tutta la durata della prima parte della cottura.

Adagiate i platani sul soffritto e aggiungete 3 tazze di brodo (preferibilmente di carne) e fate cuocere il tutto per circa 30 minuti, fino a quando il contenuto non avrà raggiunto una consistenza omogenea, poi aggiungere altre 2 tazze di brodo e fare cuore per altri 30 minuti.

Quindi schiacciarlo grossolanamente per servirlo caldo con l'aggiunta di coriandolo fresco e accompagnato a carne, solitamente di gallina, e/o da una salsa di burro di arachidi.



FLYING ANGELS^{TS}

Dona un volo. Salva un bambino.

Via San Luca, 2
16124 Genova
CF: 95157820101

www.flyingangelsfoundation.org
Email: info@flyingangels.it
Tel: 010 0983277

