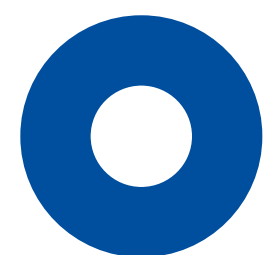


Przepis autorstwa
Nneki Ugwu

Egusi – zupa



Składniki

2 kg mięsa

500 g szpinaku

woda

500 g mielonego słonecznika

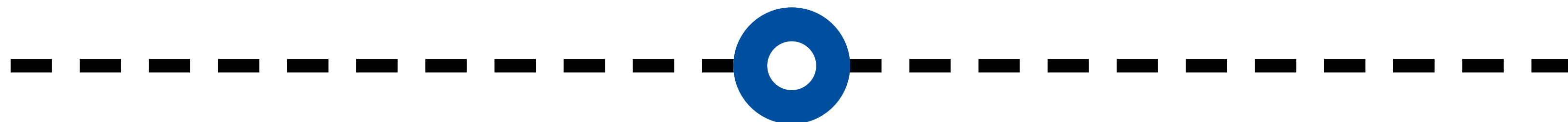
100 ml oleju

30 g imbiru, 10 g czosnku

2 cebule

papryka chili habanero, słodka papryka, tymianek

Vegeta lub maggi



Przygotowanie

Mięso pokroić na małe kawałki, doprawić Vegetą, dodać połowę posiekanego imbiru i czosnku, odstawić na około 30 minut. Pokroić drobno cebulę, połączyć połowę z mięsem i smażyć na oleju, dodać dwie szklanki wrzątku i mielony słonecznik, dodać wodę do pożądanej gęstości. Dodać pozostałą cebulę, czosnek, imbir, przyprawy do smaku i gotować przez 10 min. Na koniec dodać szpinak i gotować przez 2 min.

