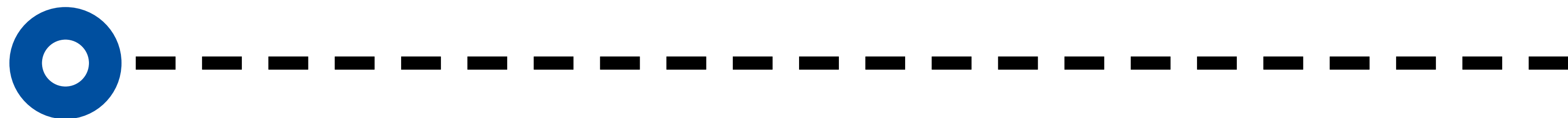


Przepis autorstwa
Nneki Ugwu

JI-AGWỌ, owsianka ziemniaczana



Składniki

1,5 kg ziemniaków

3 szt papryki – czerwona, zielona, żółta

2 szt cebuli

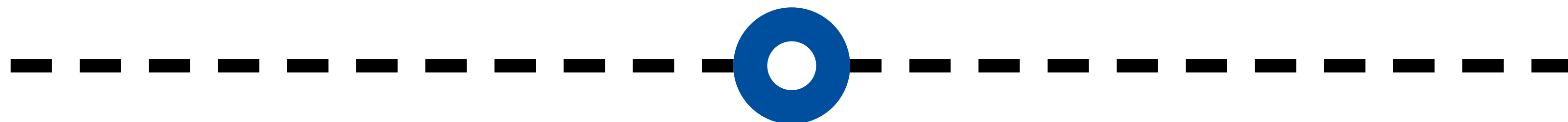
100 g świeżego imbiru

50 g czosnku

2 opakowania mrożonej zielonej fasolki szparagowej

300 ml oleju

Vegeta, ostra papryka chili, słodka papryka



Przygotowanie

Umyć ziemniaki i ugotować w skórcie, po ugotowaniu obrać i pokroić w kawałki. Pokroić drobno połowę cebuli, imbiru, czosnku. Drugą połowę zmiążyć. Pokroić kolorowe papryki. Rozgrzać olej, dodać zmiążdżone składniki, po dwóch minutach dodać połowę pokrojonych składników i mrożoną fasolkę, doprawić vegetą i chili. Na koniec dodać ziemniaki i dokładnie wymieszać. Gotować 5–7 min. Można podawać z gulaszem mięsno-pomidorowym.

