

Maharagwe

D'entre els plats tradicionals kenians hem triat el Maharagwe, un dels més coneguts i que se sol servir sol o bé acompanyat amb arròs o puré de patates.

Ingredients:

- 1 tassa de fesols vermells
- 1 tassa de llet de coco de llauna
- 3 cardamoms verds
- 1 culleradeta de sal
- 2 cebes picades
- 2 tomàquets picats
- 1 pebrot verd picat
- 2 dents d'all picats
- 1 culleradeta de curri



Elaboració:

1- En primer lloc hem de deixar les mongetes en remull tota la nit.

2- Escorre-les, posa-les en una olla amb suficient aigua per cobrir-les i posa-ho a foc fort. Deixa que bulli 10 minuts.

3- Després s'ha d'abaixar el foc i deixar que es facin gairebé per complet.



4- S'hi afegeixen la resta d'ingredients, els cardamoms, les cebes picades, els tomàquets, el pebrot, els alls i per últim la tassa de llet de coco i la cullerada de curri.

5- Tapa-ho i cou-ho tot fins que estigui tendre, removent ocasionalment.

6- Serveix-ho calent.



I Bon Profit!