

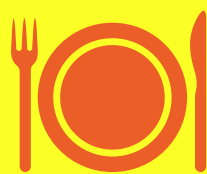


IGISAFURIYA

Una ricetta gustosa e nutriente dal Ruanda



2 ore



x 4 persone

Ricetta tratta da:

**URUHIMBI RWANDA'S
GASTRONOMY AND
CULINARY ARTS**

Ingredienti

- 2 kg pollo, tagliato in pezzi
- 1 kg banane verdi
- 1 kg patate
- 4 cucchiai burro di arachidi (o farina di arachidi)
- 5 pomodori
- 1 cipolla a cubetti
- 1 peperone verde
- 2 carote
- 4 teste d'aglio
- 2 cucchiai di olio
- sale q.b.
- pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Scaldare l'olio in una pentola grande e aggiungere il pollo, quindi friggerlo fino a farlo diventare dorato e compatto.
- 2 Aggiungere la cipolla e l'aglio, mescolare continuamente e condire con sale e pepe.
- 3 Aggiungere la carota e i peperoni verdi, tagliati a dadini, continuando a mescolare.
- 4 Aggiungere i pomodori a pezzi e lasciarli cuocere fino a farli ammorbidire.
- 5 Aggiungere abbastanza acqua per coprire completamente il pollo e portare a ebollizione, lasciandolo cuocere per 1 ora.





- ⑥ Aggiungere le banane verdi e le patate, quindi versare acqua fino a coprire tutti gli ingredienti.
- ⑦ Regolare il condimento se necessario, poi coprire e portare a ebollizione per altri 45 minuti o fino a quando tutte le verdure e il pollo saranno morbidi e completamente cotti.
- ⑧ In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi con un po' d'acqua fino a ottenere una pasta densa, quindi aggiungerla alla pentola e lasciar cuocere per altri 10 minuti.
- ⑨ Servire caldo.



UNA CURIOSITÀ

E' possibile sostituire la carne con dei fagioli per cucinare la versione vegetariana di questa ricetta, che nella cultura ruandese si chiama "**Agatogo**".



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

L'Igisafuriya è un perfetto esempio di **pasto equilibrato**. Contiene:



Alimenti energetici (banane verdi e patate)
che forniscono l'energia necessaria per le attività quotidiane e il corretto funzionamento dell'organismo.



Alimenti protettivi (pomodori, peperoni verdi, carote, cipolla)
ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, che rafforzano il sistema immunitario e proteggono il corpo dalle malattie.



Alimenti costruttivi (pollo o fagioli per la versione vegetariana)
che forniscono proteine, i mattoni fondamentali del nostro corpo, essenziali per la crescita, lo sviluppo e la riparazione dei tessuti.

