

Fou-fou s kuřetem v arašídové omáčce

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezádáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Pro Fou-fou::

1 kg mouky;

trocha oleje;

sůl

Arašídová omáčka::

1 kuře;

0,5 rajského protlaku;

sklenička arašídové pasty;

2 velké cibule;

pepř;

paprika

maggi

Fou-fou: Tuto přílohu můžete připravit i z obyčejné polohrubé mouky (místo manioku a banánů). Na dno hrnce či hluboké pánve nalijte vodu, mírně osolte, přidejte trochu oleje a nechte přijít do varu. Poté za důkladného míchání přisypejte mouku a nechte jí provařit.

Výsledná konzistence by měla být hustá a vláčná – abyste mohli z fou-fou vymodelovat v dleni třeba kuličku.

Arašídová omáčka: Kuře (či jakékoli jiné maso) nakrájejte na malé kousky, osolte, opepřete a orestujte s cibulí. Přidejte sladkou papriku, rajský protlak

a maggi, poté podlijte a vařte, až je maso měkké. Nakonec přidejte arašídovou pastu, kterou předem rozmíchejte s trochou vody. Dávkujte ji podle chuti tak aby omáčku dostatečně zahustila.

Postup

Fou-fou:

Tuto přílohu můžete připravit i z obyčejné polohrubé mouky (místo manioku a banánů). Na dno hrnce či hluboké pánve nalijte vodu, mírně osolte, přidejte trochu oleje a nechte přijít do varu. Poté za důkladného míchání přisypejte mouku a nechte jí provařit. Výsledná konzistence by měla být hustá a vláčná – abyste mohli z fou-fou vymodelovat v dleni třeba kuličku.

Arašídová omáčka:

Kuře (či jakékoli jiné maso) nakrájejte na malé kousky, osolte, opepřete a orestujte s cibulí. Přidejte sladkou papriku, rajský protlak a maggi, poté podlijte a vařte, až je maso měkké. Nakonec přidejte arašídovou pastu, kterou předem rozmíchejte s trochou vody. Dávkujte ji podle chuti tak aby omáčku dostatečně zahustila.