

Fou-fou s kuřetem v arašidové omáčce

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: *

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor:

Suroviny

Pro Fou-fou: 1kg mouky; trocha oleje; sůl

Arašidová omáčka: 1 kuře; 0,5 rajského protlaku; sklenička arašidové pasty; 2 velké cibule; pepř; paprika; maggi

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 ji provařit. Výsledná konzistence by měla být hustá a vláčná - abyste mohli z fou-fou vymodelovat v dleni třeba kuličku. Arašidová 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 arašidovou pastu, kterou předem rozmíchejte s trochou vody. Dávkujte ji podle chuti tak aby omáčku dostatečně zahustila.