

ΣΟΥΠΑ OGBONO

ΝΙΓΗΡΙΑ

Η σούπα Ogbono είναι μια απολαυστική νιγηριανή σούπα, εξαιρετικά εύκολη στην παρασκευή της. Είναι ένα παχύρρευστο και χορταστικό *στιφάδο* που φτιάχνεται με σπόρους Ogbono (σπόροι άγριο μάνγκο) γεμάτο με κρέατα και ψάρια σιγοβρασμένα σε έναν ελαφρύ ζωμό.



Συστατικά:

Εκτός από τους σπόρους, το νερό και το φοινικέλαιο, συνήθως περιέχει καρυκεύματα κρέατος και/ή ψαριών όπως πιπέρι τσίλι, αλάτι, καραβίδες, φυλλώδη λαχανικά και άλλα λαχανικά. Τα τυπικά φυλλώδη λαχανικά περιλαμβάνουν τα πικρόφυλλα και τη σελόσια. Τα τυπικά λαχανικά περιλαμβάνουν ντομάτες και μπάμιες.

Ούγκου Τσιεμέριε Τζόσεφ Γ2