

BARU FIDA



2 kg d'épinard haché surgelé
450 g de pâte d'arachide
750g. de poisson fumé (maquereau)
3 oignons
2 Cubes Maggi aux épices
1c. à c. piment pili-pili
Sel selon votre goût
560g de riz basmati

Diluer la pâte d'arachide dans un 40 cl. d'eau chaude.

Dans un grand faitout, mettre la pâte d'arachide diluée, puis ajoutez 1l. d'eau tiède, bien mélanger et porter à ébullition avec les cubes aux épices.

Dès que la sauce bout, baisser le feu et laisser réduire à feu moyen pendant $\frac{1}{2}$ heure en ajoutant les oignons coupés.

Incorporer les galets d'épinard encore congelés à la sauce tout en remuant avec une cuillère en bois.

Augmenter le feu et dès que la sauce est à ébullition, baisser et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Découper le poisson fumé et le mettre dans le faitout et cuire encore 10 minutes.

Faire cuire du riz basmati pour accompagner.