

Nablou

Recette malienne

Ingrédients :

1kg de viande de mouton

Des épinards congelés

1 oignon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

5 bouillons kub or

Huile

$\frac{1}{2}$ boîte de pâte d'arachide



Préparation

Mettre 3 cuillères à soupe d'huile et une pincée de sel dans une marmite à feu moyen.

Ajouter l'oignon coupé, la viande en morceaux et une cuillère à soupe de concentré de tomates.

Mélanger et laisser dorer 5 mn.

Ensuite, ajouter 1 à 2 litres d'eau et les bouillons. Mélanger et laisser cuire environ 1 heure.

Délayer 4 ou 5 cuillères à soupe de pâte d'arachide (dagatine) dans un peu d'eau et l'ajouter à la viande ainsi que les épinards (si vous en avez-vous pouvez rajouter 1 cuillère à soupe de gombo en poudre). Mélanger et laisser cuire 30 mn.

Servir avec du riz long.

Merci à Aminata.