

Efo Riro

Toplam 70 dk Hazırlama 25 dk · Pişirme 45 dk 6 kişilik Zor ~460 kcal

Efo riro, İspanya'da yerel yeşilliği palm yağı, biber sosu, kurutulmuş karides ve etle pişiren yoğun aromalı Nijerya yahnisidir.

Malzemeler

- 800 gr İspanak
- 500 gr Dana kuşbaşı
- 0.5 su bardağı Kurutulmuş karides
- 0.5 su bardağı Kırmızı palmiye yağı
- 2 adet Kuru soğan
- 3 adet Kıpı biber
- 2 adet Acı biber
- 2 adet Domates
- 3 diş Sarımsak
- 1 su bardağı Et suyu
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılış

1. Dana kuşbaşı, tuz, karabiber ve 1 su bardağı suyla 25 dakika yumuşayana kadar pişirin.
2. Kıpı biber, acı biber, domates ve sarımsak pürüzlü sos olacak şekilde çekin.
3. Palmiye yağındaki doğranmış soğanı 6 dakika yumuşatın.
4. Biberli sosu ekleyip 12 dakika koyulaştırın.
5. Et, et suyu ve kurutulmuş karidesi tencereye katın.
6. İspanağı ri doğrayıp sosa ekleyin.
7. Efo riroyu kapağı açık 10-15 dakika, yeşillik diriliğini kaybetmeden pişirin.
8. Tuzunu ayarlayıp servis edin.

PÜF NOKTASI

Yeşilliği ekledikten sonra kapağı açık pişirmek rengini canlı ve sosunu yoğun tutar.

SERVİS ÖNERİSİ

Pounded yam, pirinç ya da garri ile servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri