



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EGUSİ ÇORBASI (NİJERYA)

[url]https://cimhuriyet.com.tr[/url]

- 1 su bardağı egusi (kavrulmuş kavun çekirdeği tozu)
- 500 g dana eti (veya keçi eti, isteğe göre balık ya da tavuk kullanılabilir)
- 2 su bardağı su
- 1 adet kuru balık (isteğe bağlı)
- 2 su bardağı ıspanak (doğranmış)
- 1 adet kuru soğan (doğranmış)
- 2 adet domates (doğranmış)
- 1 yemek kaşığı acı biber salçası (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- Tuz ve karabiber (damak tadına göre)
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber (isteğe bağlı)

Dana etini veya tercih ettiğiniz proteini orta boy bir tencereye alın. Üzerine doğranmış soğanları ekleyip, tuz ve karabiberle tatlandırın. Yaklaşık 30-40 dakika boyunca etler yumuşayana kadar haşlayın. Haşlama sırasında üzerine su ekleyin, bu su daha sonra çorbada kullanılacak. Bir kasede egusi tozunu (kavrulmuş kavun çekirdekleri) bir miktar su ile macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Bu karışım çorbaya kıvam verecek. Bir tencerede ayçiçek yağını ısıtın. Yağ ısındığında doğranmış domatesleri ve isteğe bağlı acı biber salçasını ekleyin. 5-7 dakika kadar pişirin. Egusi macununu ekleyin. Egusi topaklanmaya başlayacak, bu yüzden sürekli karıştırarak pişirin. Yaklaşık 10 dakika kadar pişirin. Haşladığınız etin suyunu yavaş yavaş egusi karışımına ekleyin ve iyice karıştırın. Etleri ve kuru balığı da ekleyip, 10 dakika kadar pişirin. Son olarak doğranmış ıspanak ekleyin. Çorbanın kıvamını kontrol edin, çok koyu olduysa biraz daha su ekleyebilirsiniz. Yeşillikler yumuşayana kadar birkaç dakika daha pişirin.

