



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EGUSİ ÇORBASI (NİJERYA)

MasterChef

¾ su bardağı kabak çekirdeği
1 ½ pound küp doğranmış dana eti güveç eti
Tadına göre tuz
Yarım su bardağı fıstık yağı
2 büyük doğranmış domates
1 küçük doğranmış soğan
2 çekirdekleri çıkarılmış ve kıyılmış biber
Bir kase domates sosu
Yarım su bardağı su
3 yemek kaşığı domates salçası
1 demet yıkanmış ve doğranmış taze ıspanak

Tohumları ya da çekirdekleri bir blendera koyun; karışım toz haline gelene kadar 30 ila 40 saniye karıştırın. Bir kenara koyun.

Eti lokma büyüklüğünde doğrayın; tuzla tatlandırın.

Büyük bir tencerede yağı orta-yüksek ateşte ısıtın. Sığır etini sıcak yağda 3 ila 5 dakika, kahverengi olana kadar ama tamamen pişene kadar pişirin.

Domatesleri, soğanı ve biberleri bir blender'a koyun; pürüzsüz olana kadar yaklaşık 30 saniye karıştırın.

Domates karışımını dana etine karıştırın; ateşi orta-düşük seviyeye düşürün ve kapatın. Et yumuşayana kadar 40 ila 50 dakika pişirin.

Domates sosunu, suyu ve domates salçasını ekleyip 10 dakika pişirin.

İspanağı ve toz tohumları ekleyin. 10 dakika daha kısık ateşte pişirmeye devam edin. Kıvama gelince çorba hazır.

