



Dafaduka

ingrédients

- tasses Riz blanc à grain long, régulier, cru, non enrichi
- Tomates fraîches
- Piments
- Clous de girofle Gousses d'ail
- à soupe Nietetou
- à thé Gingembre moulu
- Moyen Oignons
- Poisson, hareng, atlantique, cuit, chaleur sèche
- Coupe d'eau
- 1/4 1/4 Coupe Huile végétale
- MAGGI Tablette

préparation

1. Placez une casserole à feu moyen, ajoutez l'huile, les oignons et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient presque translucides.
2. Ajoutez les tomates en dés, la purée d'oignons, le gingembre, l'ail et les poivrons, remuez et laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les caroubes et les harengs fumés et laissez mijoter pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Assaisonnez votre ragoût avec le cube d'assaisonnement Maggi avant d'ajouter votre riz lavé et 1 tasse d'eau.
5. Mélangez le tout et couvrez pour faire cuire pendant 15-20 minutes à feu doux.
6. Le Dafaduka est prêt à être servi, de préférence avec du jus de Sobolo.

Nutrition

Les glucides	59,26 g
Énergie	310,94 kcal
Les graisses	5,37 g
Fibre	3,06 g
Protéine	6,33 g
Graisses saturées	1,78 g
Sodium	804,18 mg
Les sucres	4,82 g

🕒 42 Minutes

⊕ 6 Portions