



Thiere Bassi Guerte

ingrédients

- g boeuf
- g Pâtes d'arachide
- à thé Sauce tomate, en conserve, sans sel ajouté
- Tomates fraîches
- Carottes
- Petit Chou
- Patate douce
- Oignons
- g Pois Verts
- à thé Poivre frais
- MAGGI Tablette
- Leafs Laurier
- à soupe huile d'olive
- 1/2 1/2 L Eau

préparation

1. Mettre l'huile dans une grande marmite et laisser chauffer. Ajouter les morceaux de viande et laisser dorer à feu vif quelques minutes
2. Émincer les oignons. Ecraser les gousses d'ail, les ajouter à la viande. Laisser dorer environ 3 minutes. Ajouter le concentré de tomate et deux tomates coupées en petit dés.
3. Laisser mijoter la viande 5 à 10 minutes supplémentaires. Ajouter la pâte d'arachide. Bien remuer. Ajouter 1,5 litres d'eau, le poivre, le MAGGI Tablette, le niébé lavé et les feuilles de laurier.
4. Laisser mijoter pendant 45 minutes. Ajouter le chou, les carottes et la patate douce. Poursuivre la cuisson 30 minutes supplémentaire.

Nutrition

Les glucides	22,9 g
Énergie	362,14 kcal
Les graisses	18,87 g
Fibre	5,93 g
Protéine	28,66 g
Graisses saturées	3,63 g
Sodium	733,44 mg
Les sucres	9,86 g

115 Minutes

6