



Ndambè à la viande

ingrédients

- g viande
- à soupe Tomate concentrée
- Tomates fraîches
- g haricots verts
- Ail cru
- Oignons, crus
- Poivron rouge
- à thé Poivre frais
- ml Eau
- à soupe Huile végétale de palmiste
- MAGGI Sarsafal 24 (60x10g) SN
- MAGGI Mameun Tomato

préparation

1. Dans une marmite, mettre de l'huile. Ajouter la viande. Faire cuire pendant 10 à 15 minutes. Ajouter la tomate concentrée
2. Mixer l'ail, l'oignon, les tomates fraîches, le poivron rouge. Ajouter dans la marmite. Laisser cuire en remuant.
3. Faire bouillir les niébés pendant 30 minutes. Mettre dans une passoire et réserver
4. Ajouter l'eau dans la viande, ajouter le MAGGI Sarsafal, le MAGGI Mameun Tomato et les niébés. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes. Votre ndambè est prêt.

Nutrition

Les glucides	23,75 g
Énergie	259,61 kcal
Les graisses	8,36 g
Fibre	5,06 g
Protéine	22,83 g
Graisses saturées	5 g
Sodium	951,47 mg
Les sucres	4,8 g

65 Minutes

6