



## Soupe Kandia

### ingrédients

- à thé Huile de palme
- g Gombo frais (hachés)
- tufas
- à soupe Tomate concentrée
- g Poisson fumé
- poisson sec (le yet)
- g Crevettes
- g calamars
- Crabe
- Poisson, corégone, séché (natif de l'Alaska)
- poisson sec (le yet)
- Piments
- Gousses d'ail
- Oignons
- 1/2 1/2 L d'eau
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- MAGGI Nokoss 24(60x10g) SN
- à thé Nietetou

### préparation

1. Dans une marmite, ajoutez de l'eau. Ajoutez les crabes, le guedj, le yet et laissez bouillir pendant 15 minutes. Ajouter le poisson frais et laisser bouillir. Une fois cuit, retirer le poisson frais de la marmite et réserver.
2. Ajouter le gombo pilé, les tufas et la tomate concentrée. Remuer. Mixer l'oignon, l'ail, le poivron vert et le nietetou. Ajouter les ingrédients mixés a la marmite et remuer.
3. Ajouter 1 MAGGI Nokoss, 1 MAGGI Arôme, le poivron, les crevettes et deux piments frais. Ajouter l'huile de palme.
4. Désosser et émietter le poisson que vous avez réserver. Ajouter à la marmite. Retirer le piment frais de la marmite.
5. Ajouter le poisson fumé. Laisser cuire pendant 15 minutes et retirer

#### Nutrition

Les glucides	11,62 g
Énergie	191,29 kcal
Les graisses	6,07 g
Fibre	3,14 g
Protéine	23,06 g
Graisses saturées	1,86 g
Sodium	1007,76 mg
Les sucres	2,81 g

🕒 50 Minutes

⊕ 6