

## STUFATO DI VERDURE IN SALSA MAFE

### Ingredienti

- ✓ Carote 200 gr
- ✓ Cavolo verza 200 gr
- ✓ Gombo (okra) 200 gr
- ✓ Melanzana mezza
- ✓ Pomodori da sugo 3
- ✓ Cipolla 2
- ✓ Burro di arachidi 125 grammi
- ✓ Concentrato di pomodoro 60 gr
- ✓ Aglio 1 spicchio
- ✓ Peperoncino 1
- ✓ Olio di semi di arachidi 80 ml
- ✓ Aromi misti 1 mazzetto

1) Sfoglia la verza, raschia le carote e dividile a pezzi. Lava tutte le verdure. Tuffa in acqua bollente salata i pomodori e scolali non appena la pelle si apre: spellali, dividili a pezzi e tienili da parte.

2) In un'altra pentola tuffa in abbondante acqua salata bollente il mazzetto aromatico con i gombo (li trovi nei supermercati più forniti, anche con il nome di okra), la mezza melanzana, le carote e scottali per alcuni minuti. Scolali, taglia a tocchi la melanzana e i gombo e lasciali in un colino a perdere acqua.

3) Filtra il brodo vegetale ottenuto e tienilo da parte. In un'altra pentola scotta le foglie di verza tagliate a listarelle e scolale.

4) Affetta le cipolle sottilmente e stempera il burro di arachidi in 250 ml di brodo.

5) Scalda in una casseruola l'olio di semi, uniscici le cipolle e falle soffriggere finché saranno morbide, aggiungi il concentrato, i pomodori e l'aglio schiacciato e infine i gombo, la melanzana e le carote preparate, mescola e incorpora adagio mezzo litro di brodo: prosegui la cottura regolando di sale.

6) Dopo 5 minuti unisci il burro d'arachidi sciolto e poi le foglie di verza e il peperoncino intero. Porta a cottura la preparazione mescolando ogni tanto.

Servire con riso lessato come piatto unico.