Recept:

Larou

Ingredience pro 5 osob:

- 500 g lámaná milička, sankhal gné-gné
- 500 g čerstvé ryby
  (nebo hovězího či jehněčího masa)
- 25 g sušené ryby (nepoužívat v případě hovězího a jehněčího)
- 2 cibule
- 150 g rajčatového protlaku (pyré)
- 150 g čerstvých rajčat
- 150 ml rostlinného oleje
- 1 velká čerstvá chilli paprička (nebo chilli pyré)
- 2 lžíce limetkové šťávy
- hrubá mořská sůl

Příprava:

1. Na rozpáleném oleji osmahněte nakrájenou cibuli. Přidejte čerstvá rajčata a rajčatový protlak. Několik minut míchejte, dokud směs nezhoustne.

2. Přidejte čerstvou a sušenou rybu (místo ryby můžete použít hovězí a jehněčí maso) a po několika minutách 2 litry vody, posléze chilli papriku (dle chuti). Osolte.

3. Přibližně po 30 minutách vaření vyjměte rybu (maso) a za stálého míchání přisypte sankhal gné-gné. Vařte dalších asi 30 minut.

4. Na konec přidejte limetkovou šťávu. Ochuťte kořením dle potřeby. Podávejte teplé s rybou (masem).

<u>Larou je recept od kmene Fulani z Mopti (Mali).</u>