

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



콩고민주공화국

요리명 :

분량 :

조리 시간 :

재료 :

- 마니옥 잎 500g
- 옥수 150ml
- 줄기 달린 양파 4 개
- 작은 피망 1 개
- 오일 5 큰술
- 정어리 1 캔 (또는 건어 100g)
- 마늘 1 쪽
- 고추 1 개
- 소금

풍뎉

6 인분

40 분



만드는 법 :

- 1) 잘게 다진 마니옥 잎을 맑은 물에 두 번 정도 잘 씻어주고 물기를 뺍니다. 다량의 물을 넣고 끓인 뒤 다진 마니옥 잎을 끓는 물에 10 분간 익혀줍니다.
- 2) 생선 역시 기름망에 넣고 물을 빼주세요.
- 3) 냄비에 오일 2 큰술을 넣고 잘게 다진 양파, 마늘, 고추와 피망을 잘 저어주면서 약 1 분간 익혀줍니다.
- 4) 그 안에 옥수와 마니옥 잎을 넣고 물을 더해 40 분간 뚜껑을 덮고 끓입니다.
- 5) 생선을 대강 부수고 남은 기름과 함께 냄비에 추가해주세요. 계속해서 30 분 동안 더 끓이는데 요리가 퍼석하지 않고 부드러울 수 있게 중간에 약간의 물이나 옥수를 추가해줍니다.



la francophonie

- 6) 요리가 완성되면 따뜻할 때 감자나 밥과 함께 드세요.