



Ragou pistach Afrik Lwès

Resèt nan Yon sèl Po

Rich nan pwoteyin - San letye - San gliten

Engredyan

Pòsyon: 8 tas Tan preparasyon: 10 minit Tan pou kwit manje: 30 minit

- 2/3 tas koupe **zonyon**
- 1 gwo kiyè **lwil oliv**
- 1/4 ti kiyè **poud lay**
- 1 tas **poul**, kwit ak rache
- 1 1/2 ti kiyè **poud Curry**
- 1/2 ti kiyè **flak pwav wouj kraze**
- 3 tas **bouyon poul**, sodyòm ki ba
- 1 bwat **keratin tomat**, 6 oz
- 2 bwat **tomat kwit**, 14.5 oz
- 6 ti kiyè **manba**

Remak: Pou evite manba, eseye bè grenn tounsòl. Ajoute epina oswa pòm detè dous pou plis legim.

Direksyon

1. Nan yon gwo mamit, sote zonyon nan lwil oliv jiskaske translisid; ajoute lay ak poul epi brase pou chofe.
2. Ajoute asezòman epi kwit 1 minit plis.
3. Ajoute bouyon an, keratin tomat, tomat ak manba. Brase jiskaske byen konbine.
4. Chofe sou chalè medyòm jiskaske cho men pa bouyi. Sèvi cho.
5. Mete rèl lan nan frijidè pandan 2 èdtan.