Afrykański gulasz ze słodkich ziemniaków

Gulasz z orzeszków ziemnych, zwany również maafe lub domodah, pochodzi z Afryki Zachodniej. Jako oryginalne danie Mandinka i Bambara z Mali, gulasz z orzeszków ziemnych pojawia się w różnych wariantach w kuchniach zachodniej i środkowej Afryki.

Czas na High: 4 H

Ilość porcji: 6+

Czas na Low: 6-8H

Czas przygotowania: 20

Składniki

- 1 puszka pomidorów pokrojonych w kostkę, nieodcedzonych
- 1 szklanka świeżych liści kolendry
- 1/2 szklanki grubo mielonego masła orzechowego
- 3 ząbki czosnku, przepołowione
- 2 łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/4 łyżeczki wędzonej papryki
- 1,5 kg słodkich ziemniaków około 6 średnich, obranych i pokrojonych na kawałki
- 1 puszka fasoli lub ciecierzycy, opłukana i odsączona
- 1 szklanka wody
- 8 szklanek posiekanego świeżego jarmużu
- Opcjonalnie Posiekane orzeszki ziemne i dodatkowe liście kolendry
-

Wykonanie:

Umieścić pierwsze 8 składników w robocie kuchennym zblendować aż do uzyskania puree. Przełożyć do wolnowaru wymieszać słodkie ziemniaki, fasolę i wodę.
Gotować, pod przykryciem, na LOW przez 6-8 godzin lub do momentu, gdy ziemniaki zmiękną, dodając jarmuż w ciągu ostatnich 30 minut. W razie potrzeby każdą porcję posypać posiekanymi orzeszkami ziemnymi i dodatkową kolendrą.

Co jeszcze można dodać do tego afrykańskiego gulaszu z orzeszków ziemnych
Tradycyjne, autentyczne mięsa, które można dodać do afrykańskiego gulaszu z orzeszków ziemnych to jagnięcina, kurczak lub wołowina, a nawet czasami ryby lub jajka na twardo.