



JOLLOF A LA VIANDE DE BOEUF

ingrédients

- tasses Riz
- g Tomates
- à soupe Epices, curry
- 1/2 1/2 Coupe Poivre frais
- Moyen Oignons
- à soupe Poivre noir
- à soupe Romarin
- à soupe Graines d'anis
- brin Oignons
- Clous de girofle Ail
- Comprimés Crevettes MAGGI
- tasses Eau
- à soupe L'huile de maïs
- à soupe Paprika
- pièces Rognons de bœuf
- kg Boeuf, Nouvelle-Zélande, importé, fabrication de boeuf, cru

préparation

1. À l'aide d'un mixeur, mélanger le scotch bonnet, les oignons, les grains de poivre, les graines d'anis, le romarin séché, les oignons nouveaux, l'ail et un peu d'eau.
2. Dans une casserole à feu moyen-vif, ajoutez l'huile et laissez chauffer. Lorsqu'il est chaud, ajoutez le mélange de poivre et le bœuf salé, faites revenir constamment en mélangeant jusqu'à ce qu'il devienne doré, puis ajoutez la purée de tomates. Laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte noircisse, en remuant de temps en temps pour éviter que la base ne brûle. Après 10 minutes, ajoutez la poudre de curry et les cubes de crevettes MAGGI, mélangez et portez à ébullition.
3. Pendant la cuisson de la base de sauce, assaisonner le bœuf avec le mélange de poivre et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Faire frire à feu moyen-vif jusqu'à ce que la couleur s'assombrisse. Retirer de l'huile une fois terminé et laisser reposer
4. Lavez le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire, versez-le sur la sauce tomate et mélangez. Versez 2 tasses d'eau et mélangez. Couvrir et laisser cuire. Remuer de temps en temps pour permettre au riz de cuire uniformément, répartissant ainsi la chaleur uniformément
5. Coupez le bœuf en petits morceaux puis ajoutez-le au Jollof. Mélangez et votre Jollof est prêt à servir. Servir et déguster

Nutrition

Les glucides	80,23 g
Énergie	576,75 kcal
Les graisses	15,86 g
Fibre	2,54 g
Protéine	27,1 g

90 Minutes

6

Graisses saturées	3,3 g
Sodium	224,42 mg
Les sucres	3,37 g