

Mafé Africano



Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
small mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Popular en África occidental, el mafé, o estofado de cacahuete, tiene como base el cacahuete- mafé es la palabra africana para cacahuete. Las hortalizas de raíz son ricas en vitaminas, fitonutrientes e hidratos de carbono complejos y pueden ser una excelente fuente de proteína. En general no tienen grasa y son bajas en calorías.

¼ colinabo, cortado en cubos de ½ pulgada
1 taza de
repollo, cortado con Cono #3
(709
g)
2 tazas de
agua o caldo de verduras
(480
ml)
¼ cucharadita de
sal
(1.25
g)
½ taza de
mantequilla de cacahuete
(129
g)
pimienta negra al gusto

Preparación :

1. Pon todos los ingredientes, menos la mantequilla de cacahuete, en la olla eléctrica, tapa y pon la temperatura a 250°F/121°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic (aproximadamente 15 minutos) reduce la temperatura a 121°F/88°C. Cocina 30 minutos.
2. En un bol pequeño, mezcla ½ taza del líquido caliente de cocción con la mantequilla de cacahuete. Añade a la olla eléctrica y mezcla bien. Tapa y cocina a 190°F/88°C 30 minutos más.
3. Sirve caliente sobre arroz blanco.

Consejos:

- Puedes añadir el chile chipotle poco a poco durante el proceso de cocción para condimentar el plato a tu gusto. El chile le da el punto al plato, pero es muy, muy picante.
- El mafé tradicional también se puede hacer con pescado, ave de corral o cordero.
- La yuca se parece a un boniato largo y estrecho y es la raíz de una planta tropical. Se encuentra en las tiendas de alimentos de América Latina y África y en algunos supermercados.

Información nutricional por ración

Calorías: 247
Grasa Total: 12g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 1mg
Sodio: 764mg
Carbohidratos: 28g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 9g
Proteína: 9g