

Recept 1: Africká vegetariánská omáčka s maniokem

Co budeme potřebovat?

- 4 ks středně velkých manioků
- 300 g listového špenátu
- 1 lilky
- 10 okro
- 2 cibule
- olej
- sůl

Postup:

1. Oloupeme maniok podobně jako brambory, nakrájíme na menší kousky a dáme vařit v osolené vodě. Vaří se asi 20 minut.
2. Oloupeme cibuli a nakrájíme ji nadrobno. Na pánvi rozehtejeme olej, vhodíme cibuli a necháme ji zesklovatět.
3. Přidáme lilek a okro nakrájené na malé kousky a opečeme ze všech stran. Podle potřeby můžeme také podlít vodou a nechat podusit.
4. Přidáme špenát a necháme ho opět podusit. Omáčku osolíme podle chuti a podáváme s maniokem.

Recept 2: Omáčka s fazolemi „černé oko“ se zeleninovým banánem

Co budeme potřebovat?

- 4 ks zeleninového banánu
- 500 g fazolí černé oko
- 2 cibule
- 2 plechovky loupaných rajčat (nebo 7 čerstvých)
- olej
- sůl

Postup:

1. Fazole dáme vařit v osolené vodě. Není třeba je předem namáčet, vaří se asi 45 minut.
2. Zeleninový banán oloupeme a nakrájíme na kolečka. Na pánvi rozehejeme olej a kousky zeleninového banánu z obou stran osmažíme dozlatova. Osmažené kousky necháme okapat na ubrusku a posolíme.
3. Oloupeme cibuli a nakrájíme ji nadrobno. Na pánvi rozehejeme olej, vhodíme cibuli a necháme ji zesklovatět.
4. Přidáme do měkka uvařené fazole a loupaná rajčata pokrájená na malé kousky. Osolíme podle chuti a podáváme se zeleninovým banánem.