Maniokgrieß
Gari

Herkunft: Ostafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
300 g Gari, Maniokgrieß
150 ml Wasser

Zubereitung
Gari in eine Schüssel geben, kaltes Wasser leicht salzen und langsam zum Gari gießen, gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden, 10 Minuten aufgehen lassen. Gari wird als Bestandteil von Gemüse, Fleisch- und Fischeintöpfen verwendet, kann aber auch als Beilage serviert werden.

© 2024 coquina.de