

BŒUF AUX GOMBOS

Préparation : 15 min

cuisson : 2 h

4 personnes :

- 600 g de bœuf
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 12 gombos
- Du piment
- Du sel

1. Découpez la viande en morceaux.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocote et faites-y revenir la viande.
3. Quand les morceaux sont colorés, ajoutez les oignons émincés et laissez-les prendre couleur.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un petit piment sec, salez légèrement et couvrez d'eau.
5. Laissez mijoter pendant 1h30. Nettoyez les gombos, coupez-les en tranches et retirez les pépins.
6. Versez-les dans la cocotte et laissez mijoter encore en 30 min.
7. Servir avec du manioc ou du riz blanc.