

Sopa de Ogbono

Lydia O. Omotosho
África Oeste (Nigeria)

Porciones: 8 personas

Rinde: 8 tazas

Tiempo: 1:30 hora

Ingredientes

- 1/2 taza de semillas de ogbono molida (puede sustituirse con semilla de calabaza)
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla amarilla, cortada en dados
- 2 ajíes chile pequeños, picados
- 1 libra de pechuga de pollo cortada en dados
- 2 tazas de tomate, cortado en dados
- 3 tazas de agua o caldo de verduras (ver página 67)
- 1 puñado de verduras verdes (espinaca, col rizada, o berza), lavadas y picadas
- 1 taza de okra, cortada en rodajas
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

- ☛ Caliente a fuego mediano una cacerola pequeña. Agregue las semillas molidas y saltée en seco hasta que estén tostadas y fragantes.
- ☛ Caliente el aceite en una olla grande para sopa a fuego mediano. Agregue las cebollas y ajíes y cocine unos 2 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que estén blandos y transparentes.
- ☛ Agregue el pollo y los tomates y cocine 5 minutos más.
- ☛ Incorpore el agua o caldo de verduras y lleve a punto de hervor, después reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado durante unos 30 minutos.
- ☛ Agregue una cucharada de la sopa caliente a las semillas molidas y tostadas y después incorpore al resto de la sopa.
- ☛ Agregue las verduras, okra, sal y pimienta.
- ☛ Cocine otros 30 minutos y sirva caliente.

¿Sabía Usted?

Esta sopa, tipo guiso, está llena de verduras ricas en elementos nutritivos y proteínas magras. Tradicionalmente, la variedad de ingredientes es tan diversa como la agricultura de las regiones de África donde la sopa es conocida. Las semillas de ogbono, difíciles de encontrar y provenientes de la planta de mango salvaje, contienen una sustancia mucilaginosa que puede reemplazarse con las semillas crudas y molidas del zapallo o calabaza. Puede comerse con Fufu (ver Fufu en la página 25).

