**Édesburgonya-kása**

**(jinwannú** pottage in the Igbo language)

[**https://nkechiajaeroh.com/recipes/how-to-make-simple-and-healthy-sweet-potato-porridge**](https://nkechiajaeroh.com/recipes/how-to-make-simple-and-healthy-sweet-potato-porridge)



Hozzávalók 4 főre:

* 3 nagy édesburgonya (vagy akár 8-10 kicsi, vagy bármilyen mennyiség, amit szeretnél)
* 2-3 evőkanál [olívaolajat](https://amzn.to/33JUdqf) (vagy bármilyen növényi olajat)
* 3 csésze friss spenót (vagy 1 zacskó fagyasztott spenót / a spenót opcionális)
* 90 gr [paradicsompüré](https://amzn.to/3llBtmw)
* 1 csésze friss apróra vágott zöldség (hagyma, fokhagyma és kaliforniai paprika
* 1 teáskanál só (ízlésednek megfelelően)
* 2 erőleves kocka
* 1/2 teáskanál szárított kakukkfű
* 1/2 teáskanál curry por
* 1 kávéskanál őrölt paprika
* 1–2 csésze víz (ne adj túl sok vizet)
* (a f**őzőbanánt** / plantain / kihagytam a receptből, nálunk ez nem elérhető)

Elkészítés

1. Kockázzuk fel az édesburgonyát; Félretesszük. Aprítsuk fel a többi zöldséget is.
2. Egy serpenyőben közepes hőfokra melegítsük fel az olajat, tegyük bele az apróra vágott zöldségeket / spenót kivételével /
3. Pirítsd kb. 2 percig, add hozzá a paradicsompürét, és főzd 2 percig (vagy amíg már nem nyers ízű. Ügyelj rá, hogy a hőfok mindig alacsony legyen, hogy a paradicsom ne tapadjon le.
4. Add hozzá az összes többi fűszert: sót, kakukkfüvet, curryt, őrölt paprikát, a leveskockákat, és keverd össze. Ezután adj hozzá vizet és keverd össze;
5. Óvatosan add hozzá a vágott édesburgonyát, keverd össze jól, és állítsd a hőt közepesre.
6. Fedd le a fazekat/ serpenyőt, és főzd 15-20 percig vagy amíg az édesburgonya megpuhul. Ellenőrizd 5-7 percenként, és ha szükséges, keverd meg.
7. Végül keverd bele a spenótot, amikor a burgonya puha lett, és még 1–2 percig párold. Díszítsd meg újhagymával, és élvezd!

[www.youtube.com/watch?v=pP\_pa8b18OY](http://www.youtube.com/watch?v=pP_pa8b18OY)