

加羅夫飯 布吉納法索

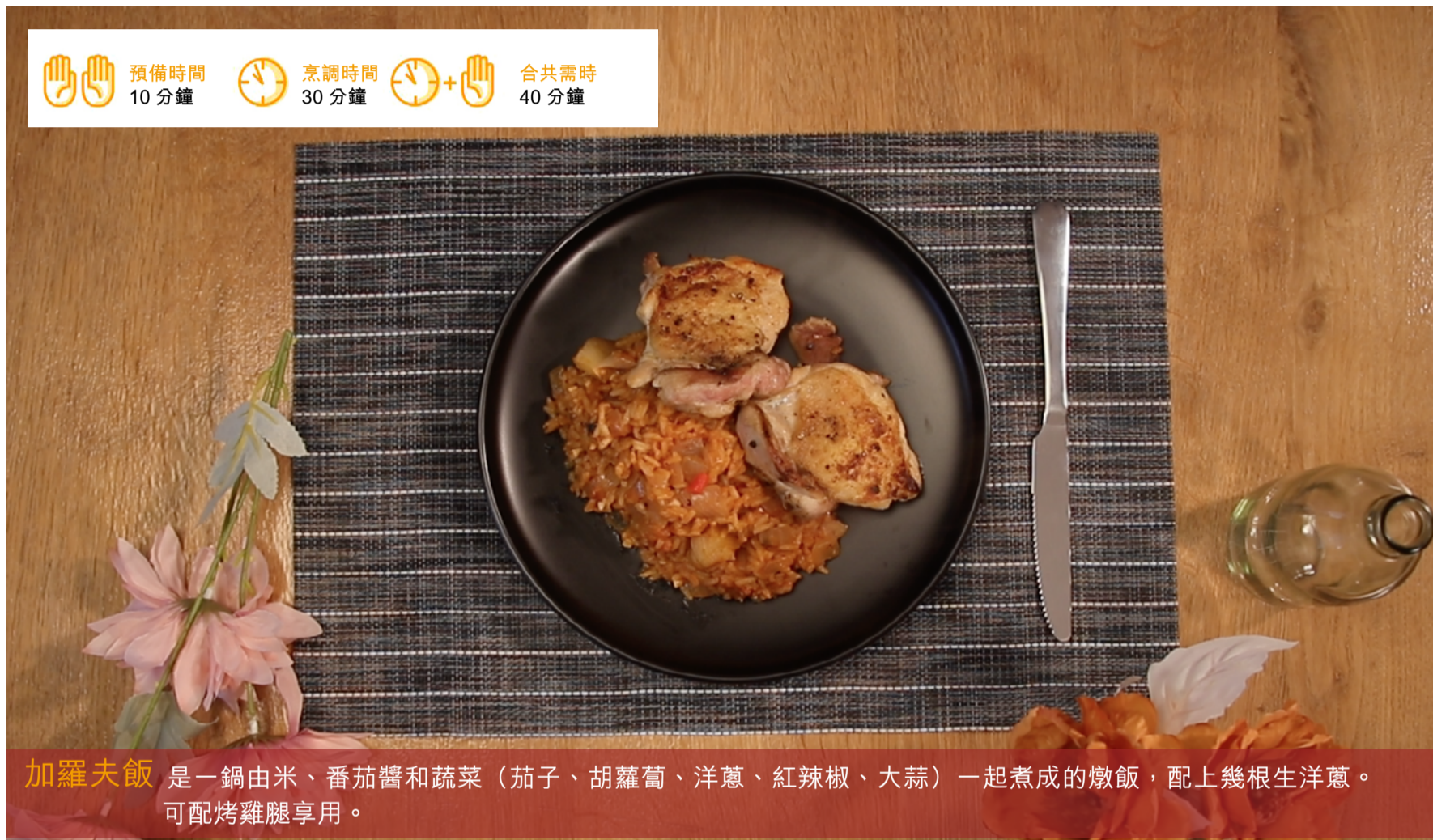


AON | 和平之后會省

首次慈幼會活動地區 | 1993 博博迪烏拉索

國家主保聖人 | 未知

預備時間 10 分鐘
烹調時間 30 分鐘
合共需時 40 分鐘



加羅夫飯 是一鍋由米、番茄醬和蔬菜（茄子、胡蘿蔔、洋蔥、紅辣椒、大蒜）一起煮成的燉飯，配上幾根生洋蔥。可配烤雞腿享用。

材料 (4 人份)

雞：

- 60 毫升植物油
- 500 克雞腿
- 鹽和胡椒粉調味

飯：

- 120 毫升植物油
- 2 個黃洋蔥，切碎
- 5 瓣蒜頭，切碎
- 2 個哈瓦那辣椒，切碎
- 3 個蕃茄，去籽切碎
- 180 毫升番茄醬
- 500 克米
- 1.2 升雞湯
- 肉桂條
- 鹽和胡椒粉調味

作法

1. 在大鍋中加入油，用中火加熱。加入雞肉，用鹽和胡椒調味。
2. 雞肉煮至完全煮熟，約 10 分鐘，中間翻動一次。
3. 將雞肉移到鋪有紙巾的盤子上備用。
4. 將植物油加入同一個鍋中，用中火加熱。加入洋蔥，煮至半透明，約 5 分鐘。
5. 加入蒜頭、哈瓦那辣椒和蕃茄。再煮 3 分鐘，偶爾攪拌。加入番茄醬並攪拌混合。
6. 加入米並攪拌混合。加入雞湯、肉桂條、鹽和胡椒粉（按口味）。攪拌均勻，用大火煮沸。
7. 煮沸後，蓋上鍋蓋，用慢火煮飯並偶爾攪拌，直到米飯煮熟並且液體被吸收。

趣聞

- 布基納法索（前上沃爾特）是世界上生育率最高的國家之一。平均每名婦女有六個孩子。
- 布基納法索的意思是“尊貴人民的土地”。布基納法索人被認為是非洲最誠實的民族之一。

布基納法索的慈幼會

- 布基納法索的慈幼會屬於新成立的會省（AON，2021），有兩個團體：位於該國中部的首都瓦加杜古和西南部的博博迪烏拉索。

