

Kai Sega Wot (Ragoût de bœuf épicé éthiopien)

Ingrédients

1. 150ml d'huile
2. 560g d'oignons hachés
3. 80g d'ail écrasé
4. 60g Berbere
5. eau chaude
6. une pincée de sel
7. 800g de bœuf en cubes
8. 8g de nardamone
9. mélange d'épices éthiopien
10. 40g de Kibe(beurre épicé éthiopien)

Cuisson

- Faire sauter les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajouter l'ail et cuire encore un peu.
- Ajouter le Berbere, continuer à cuire en ajoutant de l'eau pour que ça ne brûle pas. Cuire 2h à 2h30.
- Ajouter le sel et les cubes de bœuf, et cuire pendant environ 30 minutes en ajoutant de l'eau de temps en temps, jusqu'à ce que le bœuf soit cuit.
- La sauce doit être épaisse et crémeuse. Finalement ajouter le Kibe et la cardamone, et cuire encore 10 minutes.
- Ce plat se mange avec l'injera.