

## Recept na pepper soup neboli africká pálivá polévka

Africká pálivá polévka je nezbytnou součástí západoafrické kuchyně. Kromě běžné konzumace afričani polévku používají i jako podpůrný prostředek při nachlazení, k posílení organismu při rekonvalescenci nebo u žen po porodu.

Existují různé varianty této polévky. Na Pobřeží slonoviny (nazývaná pepe soupe nebo rybí polévka) k přípravě se používá rybí maso, naopak v Nigerii (pepper soup) hovězí nebo kozí maso a vnitřnosti, v Ghaně kozí.

Vzhledem k tomu, že jsou Vánoce a každá rodina bude mít doma rybu, zvolili jsme pro Vás variantu s rybím masem.

### Ingredience:

1 kg čerstvé ryby (sumec, pangas, kapr )

2 – 3 čerstvá rajčata

80 g rajčatového protlaku

2 velké cibule

2 až 3 čerstvé okry (pokud nemáte, nijak nevadí)

1 stroužek česneku

1 feferonka nebo 3 chilli papričky

2 snítky petržele

2 brambory

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

Pebe zrno, které si můžete rozemlít ( nebo jiný africký pepř)

špetka soli

Krevetový bujón ( pokud nemáte, nevadí)

---

### Příprava:

1. Z ryby odstraňte šupiny, umyjte a naporcujte ji na kusy, které vložíte do hrnce.
2. Umyjte všechnu zeleninu a nakrájejte na velké kostky (kromě feferonky nebo chilli papričky) a vložte je do hrnce k rybě
3. Feferonku (nebo chilli papričky) umyjte a přidejte ji také do hrnce (nenakrájenou, jinak polévka bude hodně ostrá).
4. Přidejte bujón (pokud ho máte), mleté pebe (nebo pepř), sůl, olej, dolijte 500 ml vody ( dle potřeby klidně dalších 100 ml) a rajčatový protlak.
5. Přikryjte pokličkou a nechte vařit 30 až 40 minut na mírném ohni

Polévku podávejte teplou, můžete si na ni pochutnat samostatně a nebo s přílohou attieke kuskus, fufou, vařený yam nebo taro

**Afrika na dosah ruky**