# MATOKE

Ingredienti per 4 persone:

- 6 banane verdi
- 1500 g di pollo senza pelle tagliato a pezzi
- 2 1/2 cucchiai ghee (o margarina)
- 1 tazza di farina (125 g)
- 1 cipolla tagliata a fette
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 2 pomodori tagliati a fette
- 1 tazza di brodo (24 cl)
- latte
- margarina
- sale
- pepe

Fate sciogliere 2 cucchiai di ghee o di margarina in un tegame.
Infarinate i pezzi di pollo e poi fateli cuocere finchÚ non si coloriscono.
Togliete dalla padella e mettete a parte.
Fate soffriggere la cipolla per 5 minuti e poi aggiungete il curry in polvere, e dopo circa 1 minuto i pomodori.
Lasciate cuocere per qualche minuto e poi rimettete dentro i pezzi di pollo.
Versate il brodo, aggiungete sale e pepe e fate cuocere per circa 30 minuti finchÚ la carne non sarÓ tenera.
Intanto bollite dell'acqua in una pentola e fate cuocere le banane con la buccia per circa 20-30 minuti.
Lasciate raffreddare e, appena possibile, sbucciatele e schiacciatele in una ciotola aggiungendo un po' di latte e margarina e insaporendo con sale e pepe.
Versate il tutto in un piatto di portata, adagiate sopra i pezzi di pollo e versate la salsa.
Servite subito con spinaci e zucchine.