



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



## Ingredientes

Frijoles, secos	185 g
Mantequilla clarificada	110 g

# Pastel de frijoles

Gambia | Fácil | 30 min | 3 raciones | *Guarnición*



## Herramientas y equipos

- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Mortero
- ~ Bol



## Pasos

- 1 Hervir los frijoles hasta que estén blandos y retirar la cáscara.
- 2 Dejar que se seque el agua de los frijoles.
- 3 Triturar los frijoles cocidos hasta crear una pasta grumosa. Añadir la mantequilla clarificada y continuar triturando hasta llegar a una masa suave y rígida.
- 4 Moldear la masa en forma de rectángulo y servir en una hoja de banana atada con un cordel.