

Pepesup

PEPPER-SOUP
ZUPPA DI PEPE

ECUATORIAL GUINEA



ATE | Visitatoria Nostra Signora dell'Africa

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1972, Bata
National patron | *Patrono nazionale* – Blessed Virgin Mary | *Beata Vergine Maria*



PREP TIME
25 MINS



COOK TIME
15 MINS



TOTAL TIME
40 MINS



PREPARAZIONE
25 MINUTI



COTTURA
15 MINUTI



TOTALE
40 MINUTI



Pepper-soup is a typically Afro-western soup that includes various pieces of meat, chilis (ajíes) and moscardero as main ingredients. It is a spicy soup, hence its name, which has a light and watery texture. It is one of the flagship dishes of the cuisine of Equatorial Guinea, where it is often prepared with fish.

INGREDIENTS | 8 servings

- 400 ml water
- 500 g red snapper fillets (or other fish)
- 3 medium onions, peeled and sliced
- 2 tomatoes chopped
- 1 red bell pepper, de-seeded and chopped
- ¼ tsp cayenne pepper
- ½ habanero chilli, de-seeded and pounded to a paste
- 1 bay leaf

Zuppa di pepe è una zuppa tipica dell'Africa Occidentale fatta da vari pezzi di carne, peperoncini (ajíes) e moscardero. È una zuppa piccante che ha una consistenza leggera e acquosa. È uno dei piatti di punta della cucina della Guinea Equatoriale, dove viene spesso preparato con il pesce.

INGREDIENTI | 8 porzioni

- 400 ml d'acqua
- 500 g di filetto di dentice (o un altro pesce)
- 3 cipolle medie, sbucciate e affettate
- 2 pomodori tritati
- 1 peperone rosso tritato senza semi
- ¼ cucchiaino (cc) di pepe di Caienna
- ½ cc di habanero senza semi pestato e ridotto in poltiglia
- 1 foglia di alloro

- ¼ tsp dried basil
- ½ tsp salt
- ½ tsp black pepper
- ½ tsp paprika
- ½ tsp ground guinea pepper, optional
- pinch of dried rosemary
- 1 tbsp lemon juice
- 1/2 tsp vegetable oil
- 2-3 plantains
- lemon

INFO Red snapper has been flagged by the Blue Ocean Institute as an overfished species. A more sustainable choice would be **pollock** or **striped bass**.

PREPARATION

1. Boil the water and add all the ingredients, except the oil. Return to a boil, then reduce heat, cover, and simmer for approximately one hour or until the vegetables are tender. Check periodically to make sure the mixture doesn't get too dry. If it does, add a little bit of water.
2. Add the oil and cook for another five minutes. Remove the bay leaf.
3. In the meantime cut off the ends of green banana. The banana has a thick skin, which is usually peeled and removed before cooking. Cut it into slices, 2 or 3 fingers or so. Let it boil for 10 to 13 minutes. After that time, remove it with a strainer.
4. Most people love the fish head. It is the most succulent part. Serve with plantain. The lemon is to soften the burning if we do it too spicy.

CURIOSITIES

- It is the only country in Africa to have **Spanish** as an official language.
- It is the **smallest** African country (28,052 sq km) to be a member of the United Nations. The estimated population of the country is 1,5 million.
- Its current **capital**, Malabo, is one of the only capitals in the world not having its capital on the mainland. A new capital city called Ciudad de la Paz is currently being constructed on the mainland.
- Major **languages** are Spanish, Fang, Bubi, Portuguese, French, Creoles.

EQUATORIAL GUINEA & ATE

Three Salesian communities in Equatorial Guinea (**Bata**, **Malabo** and **Mikomeseng**) belong to the **ATE Vice-Province** with the central office in Yaoundé, Cameroon. The Salesians run schools, professional centres, parishes and youth centres.

- ¼ cc di basilico essiccato
- ½ cc di sale
- ½ cc di pepe nero
- ½ cc di paprika
- ½ cc di pepe d'India macinato (facoltativo)
- un pizzico di rosmarino secco
- 15 ml di succo di limone
- ½ cc di olio vegetale
- 2-3 platani
- limone

INFO Il dentice rosso è stato segnalato dal Blue Ocean Institute come specie eccessivamente pescata. Una scelta più sostenibile sarebbe il **merluzzo** o il **branzino striato**.

PREPARAZIONE

1. Fate bollire l'acqua e aggiungete tutti gli ingredienti, tranne l'olio. Riportate a bollore, quindi abbassate la fiamma, coprite e cuocete a fuoco lento per circa un'ora o finché le verdure non saranno tenere. Controllate periodicamente per assicurarvi che il composto non si asciughi troppo, altrimenti aggiungete un po' di acqua.
2. Aggiungete l'olio e cuocete per altri cinque minuti, poi levate la foglia di alloro.
3. Nel frattempo, tagliate le estremità della banana verde. La banana ha una buccia spessa, che di solito viene sbucciata e rimossa prima della cottura. Tagliatela a fette, 2 o 3 dita circa. Lasciate bollire per 10-13 minuti. Trascorso questo tempo, rimuovetela con un colino.
4. La maggior parte della gente adora la testa di pesce che è la parte più succulenta. Servitela con il platano. Il limone serve ad ammorbidire il bruciore nel caso il piatto fosse troppo piccante.

CURIOSITÀ

- È l'unico paese in Africa ad avere lo **spagnolo** come lingua ufficiale.
- È il **più piccolo** paese africano (28.052 kmq) ad essere membro delle Nazioni Unite. La popolazione è di circa 1,5 milioni.
- La sua attuale **capitale**, Malabo, è una delle uniche capitali al mondo a non essere sulla terraferma. Una nuova capitale chiamata Ciudad de la Paz è attualmente in costruzione sulla terraferma.
- Le **lingue** principali sono lo spagnolo, il Fang, il Bubi, il portoghese, il francese, il creolo.

GUINEA EQUATORIALE E ATE

Tre comunità salesiane della Guinea Equatoriale (**Bata**, **Malabo** e **Mikomeseng**) appartengono alla **Visitoria ATE** con sede a Yaoundé, Camerun. I Salesiani gestiscono scuole, centri professionali, parrocchie e centri giovanili.

Bon appetite!



Buon appetito!