

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1981, Dondo, Luena
National patron | *Patrono nazionale* – The Immaculate Heart of Mary | *Il Cuore Immacolato di Maria*



Calulu de peixe is traditional stew, made with boiled kizaka (cassava leaves) mixed with ground peanuts. Cassava and peanuts are stewed until the dish develops a thick consistency. Calulu is made with fish, onions, okra, tomatoes and palm oil.

INGREDIENTS | 4 servings

- 1 kg Codfish, cut into large bite-sized pieces
- 1 onion, finely chopped
- 3 to 4 garlic cloves, minced
- 3 to 4 medium-sized tomatoes, diced
- 1 tbsp lemon juice
- 1 green bell pepper, diced
- 250 ml eggplant, diced into cubes
- 8 pieces okras, stems removed and chopped diagonally
- 500 g cassava leaves or spinach

Calulu de peixe è spezzatino, fatto con kizaka bollito (foglie di manioca) mescolato con arachidi macinate. La manioca e le arachidi vengono stufate finché il piatto non assume una consistenza densa. Il Calulu è fatto con pesce, cipolle, gombo, pomodori e olio di palma.

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 1 kg filetti di merluzzo, tagliati a pezzi piccoli
- 1 cipolla, tritata finemente
- 3 o 4 spicchi d'aglio tritati
- 3 o 4 pomodori di media grandezza a dadini
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 peperone verde a dadini
- 250 ml di melanzane tagliate a cubetti
- 8 pezzi di gombo, senza i gambi e tagliato in diagonale
- 500 g di foglie di manioca o spinaci

- 2 bay leaves
- 2 tsp salt
- ½ tsp black pepper, grounded
- 250 ml water
- 60 ml red palm oil
- 2 tbsp arrowroot starch or flour (optional)

PREPARATION

1. Before preparing the ingredients, place the codfish into a bowl and season with salt and lemon juice on each piece. Set it aside to marinate for 20 to 30 minutes and prepare everything else.
2. In a pot, heat the palm oil on a medium-high flame. When ready, sauté the garlic and onions for a few minutes until softened.
3. Add the eggplant, tomato, okra, bell pepper, and bay leaf into the pot. Sauté them for a few minutes until everything is nicely incorporated.
4. When done, add the spinach or cassava leaves you have into the pot and give it a gentle stir to mix everything. Add a cup of water onto the pot.
5. Add in the marinated fish with the other ingredients, like making stew or soup. You can also start layering the fish first before the ingredients.
6. Once the fish is added, cover the pot, then lower the heat. Let the calulu cook for 15 to 20 minutes.
7. After 15 to 20 minutes, lower the heat until the stew only simmers. Uncover and give it a stir.
8. If you want a thicker consistency, add the arrowroot or flour to the mixture. Mix it and cook for another 5 minutes until the soup thickens.
9. Turn off the heat, then serve on a plate or bowl. Serve it with “funge” or rice.

SALESIANS IN ANGOLA

To the ANG vice-province belong (12/2021) 117 Angolan Salesians and **28 Salesians from 9 different countries** (Brazil, Uruguay, Argentina, Vietnam, Italy, Togo, India, Spain, Paraguay). Salesians originally from Angola work also in Ireland, Portugal, Papua New Guinea and in Middle East.

Bon appetite!



Buon appetito!

- 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di sale
- ½ cucchiaini di pepe nero macinato
- 250 ml d'acqua
- 60 ml di olio di palma rosso
- 2 cucchiai di amido radice di freccia o di farina, opzionale

PREPARAZIONE

1. Prima di preparare gli ingredienti, mettete il baccalà in una ciotola e condite con sale e succo di limone su ogni pezzo. Mettete da parte a marinare per 20-30 minuti e preparate tutto il res.
2. In una pentola, scaldate l'olio di palma a fuoco medio-alto. Quando è pronto, soffriggete l'aglio e le cipolle per qualche minuto fino a quando non si saranno ammorbidite.
3. Aggiungete la melanzana, il pomodoro, il gombo, il peperone e l'alloro nella pentola. Fateli rosolare per qualche minuto fino a quando il tutto sarà ben amalgamato.
4. Al termine, aggiungete gli spinaci o le foglie di manioca che avete nella pentola e mescolate delicatamente per amalgamare il tutto. Aggiungete una tazza d'acqua nella pentola.
5. Aggiungete al pesce marinato gli altri ingredienti, come lo stufato o la zuppa. Potete anche iniziare a stratificare il pesce prima degli ingredienti.
6. Una volta aggiunto il pesce, coprite la pentola, quindi abbassate la fiamma. Lasciate cuocere il calulu per 15-20 minuti.
7. Dopo 15-20 minuti, abbassate la fiamma finché lo stufato non bolle. Scoprite la pentola e date una mescolata.
8. Se volete una consistenza più densa, aggiungete la radice di freccia o la farina al composto. Mescolate e cuocete per altri 5 minuti fino a quando la zuppa non si addensa.
9. Spegnete il fuoco, quindi servite su un piatto o una ciotola. Servitelo con “funge” o riso.

SALESIANI IN ANGOLA

Alla Visitatoria ANG appartengono (12/2021) 117 Salesiani angolani e **28 Salesiani provenienti da 9 paesi diversi** (Brasile, Uruguay, Argentina, Vietnam, Italia, Togo, India, Spagna, Paraguay). I Salesiani originari dell'Angola lavorano anche in Irlanda, Portogallo, Papua Nuova Guinea e in Medio Oriente.