



Ingredientes

Arroz, crudo	450 g	Migas de pan	45 g
Tomate, a dados	200 g	Azúcar	4 g
Cebolla, en juliana	220 g	Sal de mesa	5 g
Caupís	170 g		
Carne de vacuno	450 g		
Mantequilla	30 g		

Caupís y arroz al horno

Gambia | Fácil | 8-10 horas | 8 raciones | *Guarnición*



Herramientas y equipos

- ~ Bandeja para horno
- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Colador
- ~ Bol
- ~ Horno



Pasos

- 1 Lavar y remojar caupís en agua durante ocho o diez horas.
- 2 Hervir hasta que estén blandos.
- 3 Añadir sal, pimienta, mantequilla y ternera estofada.
- 4 Mezclar los caupís cocidos con arroz, tomate, cebolla y azúcar.
- 5 Mover mezcla a una cazuela o molde para el horno y añadir unos pedazos de mantequilla en la superficie.
- 6 Esparcir migas de pan para formar una corteza.
- 7 Hornear a 190°C hasta dorar. Servir.