



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



2016  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS LEGUMBRES

# Gombo con frijoles o caupís

Gambia | Fácil | 5 horas | 4/6 raciones | Sopa



## Ingredientes

Tomate	300 g
Cebolla	110 g
Caupís, secos	200 g
Bicarbonato	5 g
Sal de mesa	5 g
Gombo, fresco	500 g



## Herramientas y equipos

- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Cuchara de madera u otra herramienta para agitar
- ~ Bowl



## Pasos

- 1 Lavar caupís y remojar durante 4 horas.
- 2 Cocinar durante 30 minutos.
- 3 Lavar y cortar gombo en dados.
- 4 Añadir bicarbonato y cocinar entre cinco y diez minutos, removiendo ocasionalmente.
- 5 Añadir tomates, cebolla, sal, y cocinar los ingredientes entre tres y cinco minutos.
- 6 Añadir caupís cocidos (o frijoles) y mezclar todo junto.
- 7 Servir.