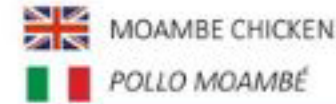


Poulet moambé DR CONGO



ACC | Visitatoria Maria Ausiliatrice • AFC | Ispettoria Maria SS. Assunta

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1911, Lubumbashi – Imara
National patron | *Patrono nazionale* – Saint Therese of Lisieux | *Santa Teresa di Lisieux*



Moambe chicken is a stew primarily made with chicken cooked with peanut butter, palm oil, garlic, tomato sauce, and spices.

Il pollo Moambe è uno stufato preparato principalmente con pollo cucinato con burro di arachidi, olio di palma, aglio, salsa di pomodoro e spezie aromatiche.

INGREDIENTS | 6 servings

- 1 kg chicken drumsticks
- ½ onion
- 2 cloves garlic
- 230 g (1 cup) tomato sauce
- 3 Tbsp peanut butter
- 120 ml palm oil for frying
- ½ tsp cayenne pepper
- 1 tsp bouillon powder
- ½ tsp salt
- ½ tsp paprika
- pepper flakes optional garnish

INGREDIENTI | 6 porzioni

- 1 kg di cosce di pollo
- ½ cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 230 g di salsa di pomodoro
- 3 cucchiaini di burro di arachidi
- 120 ml di olio di palma per friggere
- ½ cucchiaino di pepe di Caienna
- 1 cucchiaino di brodo in polvere
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di paprika
- fiocchi di pepe per guarnire

W
E
E
K

124

#BOSCOFOOD

DID YOU KNOW THAT

- The Democratic Republic of Congo is the second largest country in Africa by area. It has an estimated population of 105 million, making it the fourth most populous country in Africa after Nigeria, Ethiopia, and Egypt.
- According to the United Nations, the DRC has the largest internally displaced population in Africa. More than 5.8 million people are displaced within their own country, while over a million people have fled to nearby countries.
- The oldest national park in Africa is the Congo's Virunga National Park. It is home to rare mountain gorillas, lions, and elephants.

PREPARATION

1. Wash and drain the chicken legs.
2. Add palm oil (or olive oil) to a large pan and brown the chicken on both sides.
3. Chop the onions and garlic and set them aside. In a separate pan, sauté the onions and garlic in palm oil (or olive oil).

RELIGIONS

More than 95% of the 105 million Congolese population is affiliated with Christian denominations of which nearly half are Catholic, another half are Protestant, and a small number are Jehovah's Witnesses, Mormons and Greek Orthodox. The remaining 5% follow other non-Christian religions as Muslims, Bahá'ís, Jews, and indigenous religions (2021).

4. Add the tomato sauce, cayenne pepper, bouillon powder, paprika and salt. Add the chicken and stir. Bring to a boil and simmer on low heat for 15 minutes, stirring frequently. Add some water if it gets dry.
5. Remove the chicken and add the peanut butter to the sauce. Stir until the peanut butter is well blended.
6. Add the chicken and simmer for 5-10 minutes on low heat.
7. Serve with rice, plantain, spaghetti, or potatoes.

SALESIANS IN DR CONGO

The Salesians are active in three regions of DR Congo. Those belonging to the **AFC Province** operate in the city of Lubumbashi and in the south-eastern corner of the country, and in eastern Congo near the borders with Rwanda and Burundi. Those belonging to the **ACC Vice-Province** operate in the capital Kinshasa and other locations in the north-west of the country.

The Salesians develop a rich pastoral and formative activity, as well as educational, scholastic, and social activities. Due to the large number of new Salesian vocations, they also currently (2024) lead several large formation communities.



LO SAPEVI CHE

- La Repubblica Democratica del Congo è il secondo Paese africano per superficie. Con una popolazione stimata di 105 milioni di abitanti, è il quarto Paese più popoloso dell'Africa dopo Nigeria, Etiopia ed Egitto.
- Secondo le Nazioni Unite, la RDC ha la più grande popolazione di sfollati interni dell'Africa. Più di 5,8 milioni di persone sono sfollate all'interno del proprio Paese, mentre oltre un milione di persone sono fuggite nei Paesi vicini.
- Il parco nazionale più antico dell'Africa è il Parco Nazionale Virunga del Congo. Qui vivono rari gorilla di montagna, leoni ed elefanti.

PREPARAZIONE

1. Lavate e asciugate le cosce di pollo.
2. Aggiungete olio di palma (o olio d'oliva) in una padella grande e fate rosolare il pollo da entrambi i lati.
3. Tritate le cipolle e l'aglio e metteteli da parte. In una padella a parte, soffriggete le cipolle e l'aglio in olio di palma (o olio d'oliva).

RELIGIONI

Oltre il 95% dei 105 milioni di congolesi è affiliato a denominazioni cristiane, di cui quasi la metà sono cattolici, un'altra metà sono protestanti e un piccolo numero sono testimoni di Geova, mormoni e greco-ortodossi. Il restante 5% segue altre religioni non cristiane come musulmani, bahá, ebrei e religioni indigene (2021).

4. Aggiungete la salsa di pomodoro, il pepe di Caienna, il brodo in polvere, la paprika e il sale. Aggiungete il pollo e mescolate. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco lento per 15 minuti, mescolando spesso. Aggiungete un po' d'acqua se si asciuga.
5. Togliete il pollo e aggiungete il burro di arachidi alla salsa. Mescolate finché il burro di arachidi non è ben amalgamato.
6. Aggiungete il pollo e cuocete a fuoco lento per 5-10 minuti.
7. Servite con riso, platano, spaghetti o patate.

SALESIANI IN RD CONGO

I Salesiani sono attivi in tre regioni della RD Congo. Quelli che appartengono all'**Ispettoria AFC** operano nella città di Lubumbashi e nell'angolo sud-orientale del Paese, e nel Congo orientale vicino ai confini con il Ruanda e il Burundi. Invece, quelli appartenenti alla **Visitatoria ACC** operano nella capitale Kinshasa e in altre località del nord-ovest del Paese.

I Salesiani sviluppano una ricca attività pastorale e formativa, nonché attività educative, scolastiche e sociali. A causa del gran numero di **nuove vocazioni salesiane**, attualmente (2024) guidano anche diverse grandi comunità di formazione.