

OPPSKRIFTER



Østlige Afrika

BARNAS MISJONSPROSJEKT skoleåret 2022/2023





Innhold

Mandazi	3
sukuma wiki	4
Ugali	5
Chapati	6
Chai te	7
Bunna na fandisha	7
Doro wat	7
Injera	8

Mandazi



Mandazi er en slags østafrikansk smultring som smaker spesielt godt til en kopp chai te.

Du trenger:

- 1 egg
- 1 dl sukker
- 1 ts tørrgjær
- 1 ts bakepulver
- 6 dl hvetemel
- 2 dl vann
- 2 ss matolje til deigen
- 2-3 dl matolje til frityrsteking

Slik gjør du:

Visp sammen egg og sukker. Ha i gjær og bakepulver. Elt inn vekselvis hvetemel og vann. Deigen skal være myk, men ikke klissete. Tilsett eventuelt ekstra hvetemel. Elt inn oljen til slutt. La deigen hvile et lunt sted i 30 minutter.

Del deigen i bolleemner. Kjevl hvert emne ut til en flat sirkel, 15-20 cm i diameter og rundt 2 mm tykk. Skjær sirkelen i fire trekantede "pizzastykker". Stek trekantene i middels varm olje til de er gyldenbrune på undersiden. Snu trekantene og stek til de er jevnt brune.

sukuma wiki

Navnet «sukuma wiki» betyr direkte oversatt «å strekke uken». Som igjen betyr at ingrediensene her er billige og tilgjengelige hele året,- sånn at maten rekker hele uken.



Du trenger:

- 500 gram spinat
- ½ løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 1 finhakket tomat
- 1 ss matolje
- Salt

Slik gjør du:

Varm olje i en stekepanne. Ha i løk og hvitløk og surr til løken er blank. Ha i tomater og kok et par minutter. Ha i spinaten og surr videre til spinaten faller sammen. Smak til med salt.

Serveres varm sammen med ugali. (se egen oppskrift)

Ugali



Ugali er laget av hvitt maismel kokt med vann til det får en fast, grøtlignende konsistens. Ugali smaker ikke så mye i seg selv, men er et veldig vanlig tilbehør til kjøttsauser.

Du trenger:

- 4 dl vann
- 3 dl fint, hvitt maismel (fint polentamel)
- ¼ ts salt

Slik gjør du:

Kok opp vannet med saltet i en kjele. Ha i maismelet litt om gangen og rør godt med en tresleiv for å unngå klumper. Fortsett å røre mens grøten koker og tykner til en fast masse.

Hell ugali på en tallerken og form til en halvkule.

Chapati



Chapati er myke lefser som brukes mye både i Asia og det østlige Afrika. Chapati kan spises som tilbehør til de fleste matretter.

Du trenger:

- 5 dl hvetemel
- ½ ts salt
- 2 dl vann
- Matolje

Slik gjør du:

Ha mel og salt i en bolle. Ha i vannet, litt om gangen, til du har en fast deig, litt fastere enn brøddeig. Elt deigen til den er elastisk. La deigen hvile en halv time.

Del deigen i 12 emner. Kjevl emnene ut til flate pannekaker. Stek pannekakene i stekepanne med litt matolje. Pannekakene skal ha lyse, brune flekker når de er ferdige.

Serveres ferske.

Chai te

Du trenger:

- ½ kopp sterk, svart te
- ½ kopp melk (for eksempel kamelmelk!)
- 2 ts sukker
- Litt knust pepper

Bunna na fandisha (etiopisk kaffe og popcorn)

Slik gjør du:

Lag en kopp sterk kaffe med mye sukker. Popp pocorn som tilsettes sukker Serveres sammen

Doro wat (wat med høne eller kylling)

Du trenger:

- 1 kylling delt i biter
- 1 ts salt
- 3 løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss smør
- 2 ss tomatpuré
- 3 ts berbere (eller krydderblanding av 4 ts paprika, 1 ts chili, 1 ts cayenne og 1 ts karri)
- 2 dl vann
- 1/2 ts kardemomme
- 4 hardkokte egg

Slik gjør du:

Hakk løken og ha den oppi en tykkbunnet gryte.

Sett gryten på varmen og fres til løken blir blank. Løken skal ikke brunes.

Ha oppi margarinen og krydderblanding (eller berbere).

Ha kyllingen oppi etter en stund mens du fortsetter å røre. Kyllingkrafta vil sive ut, og kjøttet koker da i sin egen kraft.

Når denne kraften har kokt inn, tilsettes vannet og tomatpureen og røres sammen.

Skru ned varmen og sett lokket på. Nå kan retten koke til kyllingen er mør.

Tilsett kardemommen og kokte egg før servering.

Spises sammen med Injera. Wat kan lages med og uten kjøtt, men hønsekjøtt regnes som det beste.

Injera

Injera er et mykt flatbrød med litt syrlig smak. Den blir regnet som Etiopias nasjonalrett og spises til alle måltider. Injera blir spist sammen med et utall ulike sauser og curryer, både vegetariske og med kjøtt. NB! Røren må lages dagen før den skal stekes!

Injera lages egentlig av teff, eller jyttemel, men i en fornorsket oppskrift kan man bruke hvete- og byggmel

Du trenger:

25 g gjær

1 l vann

500 g hvetemel

500 g byggmel

1 ts salt

Slik gjør du:

Løs opp gjær i vann og bland inn mel og salt. La røren stå kaldt til neste dag. Da tilsetter du litt mer vann om røren har tyknet i løpet i løpet av natta. Den skal være tykk som en vaffelrøre. Stek injeraene på en stor, varm stekeplate. De skal være en halv centimeter tykke. Injera er ferdig når røren har stivnet på oversiden og har fått en fin farge på undersiden. Avkjøl dem på en rist.