



Jollof-ris

Jollof-ris spises i hele Vestafrika. Det er en ret med ris og grøntsager. Nogle gange gør man lidt ekstra ud af det. Så kan man tilsætte kylling eller oksekød.

Jollof-ris kaldes også benachin. Det betyder én gryde på stamme-sproget wolof. Det er fordi man serverer hele retten i én gryde.

Du skal bruge

- ¼ kop vegetabilsk olie
- 1 kg oksekød, skåret i små stykker
- 5 kopper vand eller suppefond
- 2 løg, skåret i tern
- 1 grøn eller rød chili, fint hakket
- 3-4 fed hvidløg
- 3 kopper ris
- ¼ kop tomatpuré
- 2 kopper tomater, hakket
- 2 gulerødder, skrællet og skåret i tern
- 1 kop grønne bønner
- 1 kop hvidkål, fint hakket
- Salt og peber efter behag
- OBS: 1 kop = 2,4 dl.

Fremgangsmåde

1. Opvarm olien ved medium varme i en stor gryde.
2. Når olien er varm, svitses kødstykkerne en håndfuld ad gangen, indtil de er brune på alle sider.
3. Læg kødet i en anden gryde og tilsæt vand eller bouillon. Bring det i kog og skru ned for varmen. Lad det simre i 20 minutter.
4. Mens kødet simrer, hældes det meste af olien undtagen 2-3 spsk. i den første gryde.
5. Opvarm olien og tilsæt løg og chili. Sautér det hele i 4-5 minutter, indtil løgene er gennemsigtige.
6. Tilsæt hvidløg og svits i yderligere 1-2 minutter.
7. Tilsæt ris til løg og chili-blandingen, og varm det hele igennem i endnu 1-2 minutter. Rør tomatpuré i risblandingen, indtil det har fået en rødlig nuance. Tilsæt de hakkede tomater og lad dem koge med i 2-3 minutter.
8. Hæld kødet og væsken sammen med risblandingen og tilsæt gulerødder, grønne bønner og kål.
9. Tilsæt salt og peber.
10. Bring det hele i kog og skrue så ned for varmen. Læg et låg på og lad det simre i 20 minutter.
11. Når kødet er mørt, og risene er næsten kogte, slukkes for varmen. Lad det hvile endnu 10 minutter under låg.