



## Jollof Rice – Shinkaafa

**Jollof rice** er en ret, som findes i hele Vestafrika. Jollof er et af de sprog, der tales i Senegal. Og mange siger, at retten stammer fra Senegal. Men når du rejser i Ghana, så kan du spise jollof rice alle steder. Det er en ret med ris og forskellige grøntsager. Man kan spise kød, kylling og fisk til, hvis man har lyst til det.

I historien om Happy hører vi, at familien skal have **shinkaafa** til aftensmad. Shinkaafa er navnet på jollof rice i Nordghana. Her bliver retten ofte lavet med de lokale brune ris.



Foto: Nancy Nwachukwu, CC BY-SA 4.0 Wikimedia

Hvis du kommer til byen Kumasi, kan du købe jollof rice i små boder. Her bliver retten kaldt for **kwenkwen**. Når gadesælgerne slår på deres pander af metal, lyder det sådan.

I Nordghana kan retten også hedde **dafaduka**. Her bruges sheasmør i stedet for olie.

Der er ikke så mange regler, når man laver jollof rice. Man kan bruge forskellige slags ris og grøntsager – og mange forskellige krydderier. Retten kan gøres mere eller mindre stærk. Vi har foreslået ingredienser, som findes i Danmark i de fleste supermarkeder.

### Det skal du bruge:

#### Tomatsovs

- 2 fed hvidløg, 1 løg, 1 gulerod, 1 bladselleri stængel fint hakket – cirka 2 deciliter.
- Olivenolie.
- 1 dåse tomatpuré á 140 gr.
- 6 deciliter vand.
- 1 bouillonterning (grøntsag).
- 1/4 hvidkål.
- 2 deciliter ris - ganske almindelige parboiled er fine – men vælg gerne andre slags.

#### Forslag til krydderiblanding (tsk = teskefuld)

- ½ tsk chiliflager



- ½ tsk kanel
- ½ tsk karry
- ½ tsk paprika
- ½ tsk gurkemeje
- ½ tsk stødt koriander
- ½ tsk muskatnød
- ½ tsk spidskommen
- 2 knivspids salt

Du kan bruge for eksempel kylling, rejer eller stegte bananer til retten – beregn tid til at stege kyllingen, den skal have længere tid end sovsen.

## Sådan gør du 1:

1. Hvis du skal bruge kylling eller rejer, så sørg for, at det ligger klar.
2. Lav din krydderiblanding klar.
3. Forbered din tomatsovs:
  - Skræl hvidløg, løg, gulerod og bladselleri og hak det så fint du orker.
  - Bland det hele sammen – du skal bruge cirka 2 deciliter.
  - Skær hvidkål ud i store bidder, som du ønsker.
  - Stil tomatpuré, vand og bouillon klar.
4. Hæld 2 deciliter ris i en gryde.

## Sådan gør du 2:

### Tomatsovs

5. Hvidløg, løg, gulerod, selleri svitses i et minut eller to i rigeligt olivenolie.
6. Kom tomatpure ved og bland det godt.
7. Kom vand og bouillon ved og lad det koge op.
8. Kom krydderiblanding i og dernæst hvidkål.
9. Kog i cirka 15 minutter til hvidkål er mørt, men stadig sprødt.

### Ris

10. Risene står klar i en gryde
11. Kom tomatsovs ved svarende til den mængde vand, man skal koge ris i. Til 2 deciliter ris skal bruges cirka 4 deciliter. Lad en del af hvidkålen blive tilbage.
12. Kog risene og spæd til med tomatsuppe, hvis der mangler væde. Der skal lidt mere væde til end normalt, når man koger ris.

Servér ris med tomatsovsen på en tallerken. Læg resten af hvidkålen ved siden af. Hæld resten af sovsen i en skål (så man kan tage lidt mere på) Hvis I har tilberedt kylling, rejer eller stegte bananer, så skal det også lægges på tallerkenen.

