

Smag på Kenya

Sukuma wiki

Sukuma wiki er swahili og betyder "træk ugen ud". Det hedder retten, fordi man kan få pengene til at række til længere, når man laver den. Det er fordi ingredienserne er billige. Man laver sukuma wiki af grønkål og tomater. Det er en populær ret i flere lande i Østafrika. Man spiser det tit sammen med ugali.



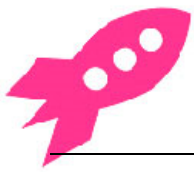
Det skal du bruge:

- Ét bundt grønkål eller bladkål
- Tre store tomater
- 1-2 fed hvidløg
- 1 løg
- 2 spiseskefulde olie til stegning
- Saften fra ½ presset citron (valgfrit)
- ½ spiseskefuld bouillon pulver eller terning (valgfrit)
- Salt
- Du kan også tilføje krydderier (½-1 teskefuld), for eksempel røget paprika, stødt koriander, karry, stødt gurkemeje og/eller cayennepeber

Sådan gør du:

1. Hak løg, hvidløg og grønkål.
2. Skær tomater i små stykker.
3. Varm olie i en gryde.
4. Steg først løg og hvidløg i gryden.
5. Tilføj salt efter et par minutter og rør i gryden.
6. Tilføj så tomater, bouillon og krydderier. Lad det simre i 5 minutter til tomaterne er bløde.
7. Kom det hakkede grønkål i gryden og steg ved lav varme mens du rører i gryden i cirka 5 minutter.
8. Hæld citronsaften over (valgfrit).
9. Tag retten af varmen.
10. Servér gerne rette sammen med ugali.





Ugali

Ugali er en fast grød kogt af majsmeal. Man bruger ugali som en slags 'bolle' til at spise sammen med en anden ret. Man tager en klump ugali med fingrene og bruger den til at samle sovs eller en anden ret op med.

Denne opskrift bliver til ugali til 4-6 personer.



Du skal bruge:

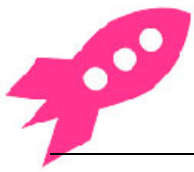
- 500 gram majsmeal
- 1 liter vand
- ½ teskefuld. salt

Sådan gør du:

1. Kom vand og salt i en gryde og bring det i kog.
2. Når vandet koger, drysser du majsmeal i vandet, mens du rører hele tiden. Det er vigtigt at røre rundt, så det ikke klumper. Men rør forsigtigt.
3. Når det koger, så skru ned til lav varme.
4. Rør i grøden mens den småkoger i 5 –10 minutter.
5. Ugali er klar og serveres i en skål.

Prøv at lav mærker i 'bollen' som på billedet. Man tager de små dele op med fingrene og former dem til små "skåle", som du kan bruge til at samle dit tilbehør op med.





Chapati

Chapati er en slags fladbrød. Det bliver spist i næsten hele Kenya. Man kan både spise det til aftensmad sammen med for eksempel en karryret. Men man kan også spise det med æg til morgenmad eller sammen med en kop te.

Opskriften bliver til cirka 8 chapati.



Du skal bruge:

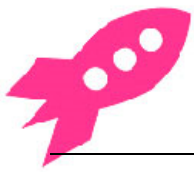
- 225 gram mel
- 50 gram olie
- 1 deciliter lunkent vand
- 1 knivspids salt



Sådan gør du:

1. Put mel og salt i en skål og bland det sammen.
2. Tilsæt lunkent vand og olie og ælt dejen omhyggeligt.
3. Del dejen i 8 små kugler og rul dem ud til en cirkel, der passer med din pande. Den skal være tynd som en tortilla.
4. Varm panden op og hæld lidt olie på.
5. Steg pandekagen på panden ved medium til høj varme. Vend den flere gange. Pandekagen steges til den er lysebrun på begge sider.





Achari

Achari er en slags slik, som er lavet af tørret mango med sukker og krydderier. Det smager både surt og sødt. Achari er meget populært, og man spiser det i hele Kenya.

Normalt putter man rød frugtfarve i blandingen, så det får den flotte røde farve. Men du kan også lave det uden farve.



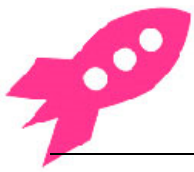
Det skal du bruge:

- 3 mangoer – hellere lidt for grønne end for modne
- 1 deciliter vand
- 1 deciliter sukker
- 1 teskefuld salt
- ½ teskefuld chilipulver (kan udelades, hvis du ikke kan lide den stærk)
- 1 teskefuld kardemomme
- ½ teskefuld Vaniljeessens eller vaniljepulver (valgfrit)
- 1 spiseskefuld rød frugtfarve (valgfrit)

Sådan gør du:

1. Vask og skræl mangoerne, fjern kernen og skær mangoerne i tynde skiver.
2. Tænd ovnen på 100 grader.
3. Kom mangoskiverne på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen i 1,5 time på 100 grader. Hold øje med mangoerne undervejs. Hvis skiverne er meget tykke, skal de måske have længere tid.
4. Når mangoerne ikke længere er fugtige, er de færdige. Tag dem ud af ovnen, og lad dem køle af.
5. Tænd komfuret. Kom vand i en gryde og tilsæt sukker, kardemomme, chilipulver og vaniljeessens. Hvis du vil have den mere stærk eller sød, kan du putte flere krydderier i.
6. Hvis din achari skal være rød, skal du putte rød frugtfarve i, når sukkerblandingen koger.
7. Lad blandingen koge. Når sukkerblandingen koger og er blevet lidt klistret, er den klar.
8. Nu skal du komme mangoen i.
9. Rør rundt i blandingen mens det koger. Lad det koge indtil sukkeret og mangoen klistrer sammen, og sukkerblandingen er tykkere.
10. Læg mangostykkerne på en tallerken, så den kan køle lidt af. Når mangoen er klar, kan du servere den på en tallerken eller i en skål





Tre slags te

I Kenya drikker mange mennesker te flere gange om dagen. De drikker både grøn te, sort te og te med mælk og sukker i.

Chai Ya Tangawizi (Kenyansk ingefær-te)

To kopper

- 3 deciliter vand
- 3 deciliter mælk
- 1 brev sort te eller løse teblade
- 2 cm frisk ingefær, knust
- 1 kanelstang
- 2-4 nelliker, knuste
- 2-4 kardemommekapsler, knuste (kan udelades)
- Smag til med sukker



Sådan gør du:

1. Bring vandet i kog i en gryde
2. Skru ned for varmen til medium varme og kom tebrevet eller løse teblade i vandet. Kom også knust ingefær, kanelstang, knuste nelliker, kardemomme og sukker i vandet. Lad det simre i 3 minutter
3. Tilføj mælken og lad det simre i 2 minutter mere, mens du rører rundt
4. Hæld teen direkte i en kop gennem en si og server

Tip: du kan lave mere eller mindre te end opskriften. Du skal bare bruge lige dele vand og mælk.

Ingefær-te

3 skiver skrællet, frisk ingefær
3 deciliter vand
1 brev hvid te
Sukker efter smag

Mynte-te

6 blade frisk mynte
3 deciliter vand
1 brev grøn te
Sukker efter smag

Kom ingefær eller mynte og te i et te-filter og ned i en tepotte. Hæld det kogte vand over og lad teen trække i 3 minutter. Smag til med sukker.

