



Riz au gras

Riz au gras er et af mest almindelige måltider i Burkina Faso. Riz au gras betyder 'den fede ris' – men det er egentlig bare ris med mange forskellige grøntsager. Retten kan også serveres med kylling, hvis man har det.



Det skal du bruge (til 6 personer):

- 2 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 lille dåse flåede tomater (du kan godt bruge friske tomater, som du lægger i kogt vand og tager skindet af)
- 250 gram kål (hvidkål eller spidskål)
- 300 gram butternut squash (eller en almindelige squash)
- 1 aubergine
- 350 gram ris
- 1 bouillonterning
- 6 deciliter vand
- Salt, peber og rapsolie
- 6 kyllingelår - hvis du gerne vil have kylling til

Sådan gør du:

1. Skær kålen i tynde strimler
2. Skræl squashen og skær den i terninger
3. Vask auberginen og skær den i terninger
4. Skræl og hak hvidløg og løg
5. Hæld rapsolie i en gryde
6. **HVIS du bruger kyllingelår**, så drysser du dem med salt og peber, og bruner dem på panden på alle sider. Tag dem op igen og læg dem til side.
7. Svits hvidløg og løg i olien
8. Tilsæt ris og dæk det hele med vand
9. Tilsæt alle de andre grøntsager (også tomaterne)
10. Bland det godt og hæld resten af vandet i
11. Når det koger, tilsættes en bouillonterning
12. **HVIS du bruger kyllingelår**, så lægger du nu stykkerne tilbage i gryden
13. Skru ned for varmen og lad det simre til al væsken er væk.
14. **HVIS du bruger kyllingelår** skal retten simre i 30 – 40 minutter, så kyllingen bliver gennemstegt
15. Smag til med salt og peber