Hirse- og majsgrød

Hirsegrød:

- 1 dl hirseflager
- 3 dl mælk
- 1 spsk. smør

Mælk og hirseflager piskes i en gryde og bringes i kog. Smørret smeltes med i grøden. Grøden skal koge et par minutter, til flagerne er udkogte. Pisk grundigt, mens grøden koger.

Majsgrød:

- 6-7 dl vand
- 6 dl majsmel (brug rigtigt majsmel – maizena kan IKKE bruges til at lave majsgrød)
- Lidt salt

Kom vandet i en gryde. Tilsæt mel og salt, når vandet koger. Rør godt, til blandingen er jævn (5-10 minutter). Hvis grøden sætter sig fast i bunden af gryden, tilsættes lidt mere vand. Grøden skal være meget tyk.

Mange i Burkina Faso spiser majsgrøden alene. Dem, der har råd til det, spiser ofte kylling eller grøntsager til.

Traditionel te

I Burkina Faso drikker man te, når der fortælles historier. Teen serveres i tre runder, som koges på de samme teblade og med samme mængde sukker. Om det første glas te siger man, at den er bitter som livet. Anden kop er mild som døden, og tredje er sød som kærligheden.

Tidligere drak man mest te i den nordlige del af landet, men traditionen har bredt sig. I Burkina Faso lader man ikke bare teen trække. Man hælder teen i kogende vand, og lader det koge i 5-10 minutter.

Brug en tsk. teblade pr. kop te (for at få den mest nøjagtige smag kan I bruge ”Green China Tea”). Når vandet med tebladene har kogt i et par minutter, tilsættes sukker. Brug 1-2 tsk. pr. glas. Tilsæt evt. lidt mynteblade. I kan prøve at lave teen som i Burkina Faso. Når første kop te er serveret hældes nyt vand i gryden, og der tilsættes igen sukker – gør dette af tre omgange.

En anden te, de drikker, er Bissap. Det er te som laves på hibiscus. Nogle steder herhjemme er det muligt at købe hibiscus-tebreve. Bissap kan drikkes både kold og varm.

Tô – hverdagsmad og nationalret

Tô er den burkinske nationalret. Det udtales uden stød på o'et, ligesom den første halvdel af ordet "*to*mat". Retten består af en bolle lavet af hirse eller majs. Bollerne serveres i en sovs af grøntsager. Sovsen er ofte lavet af okra eller blade fra baobabtræet.

Tô er hverdagsmad for størstedelen af den burkinske befolkning på landet. Retten serveres normalt i en stor fælles skål og bliver spist med hånden.

Hirse og/eller majsboller (6-7 personer):

- 1 kg hirsemel eller majsmel – eller en blanding
- 750 ml vand til at fortynde med
- 2 liter vand til kogning
- Salt

Forberedelse:

1. Hæld 750 ml vand sammen med melet. Blandingen røres sammen til en cremet konsistens.
2. Bring de 2 liter vand og lidt salt i kog.
3. Put små klumper af dejen i vandet.
4. Skru ned for varmen og rør i gryden.
5. Dejen skal lidt efter lidt blive tykkere. Den må ikke revne. Tilføj efter behov en smule varmt vand.
6. Dejen er færdig, når den har opnået en fast konsistens.
7. Form dejen til små aflange pandekager.
8. Server dejbollerne med okrasovs.

Sovs:

- 15-20 friske okra. (Det er ikke alle steder i Denmark, man kan købe okra. Brug i stedet spinat – andre grøntsager kan også bruges).
- 5 spsk. ml soumbala-suppe. (Et vestafrikansk produkt lavet af gærede parkia-bønner. Dette kan også være svært at finde i Danmark – brug som alternativ en kraftig bouillon).
- 2-3 løg
- 1 dl planteolie
- Salt
- I Burkina Faso tilsættes chili (tilsæt chili efter eget ønske)

Forberedelse:

1. Steg løgene i lidt olie og med soumbala/bouillon, indtil løgene er bløde.
2. Vask og rens okraerne og knus dem i en morter/hak spinaten helt fint
3. Tilsæt okra/spinat og resten af olien, og lad det simre i ca. 20 minutter

Ris med kylling

Dem, der har råd, spiser ofte kylling. Denne kyllingeret kaldes i Burkina Faso ”fed ris”.

Ingredienser (4-5 personer):

- 3 fed hvidløg
- 1 løg
- 4 tomater
- 1 dl olie
- 5 dl vand
- ½ kilo kylling (skåret i tern)
- 4 tsk. tomatpuré
- 1 bouillonterning (gerne kylling)
- 5 dl kogte ris
- Salt og peber samt chili efter smag

Forberedelse:

1. Blend/hak hvidløg, løg, tomater og tomatpuré. Bland til en masse.
2. Varm olien og put massen på panden. Lad massen simre i ca. 8 minutter.
3. Hæld vand, bouillonterning og kyllingetern i en gryde. Bring det i kog, og lad det simre i ca. 15. minutter.
4. Hæld kylling og vand på panden med hvidløg, løg og tomat.
5. Tilsæt de kogte ris.