Opskrifter på Ugandisk mad

Matoke

Matoke er en særlig slags grøn banan, der vokser i Uganda. Den kaldes også melbanan. Det kan være svært at finde melbananer i Danmark. Brug i stedet grønne madbananer. Matoke kan spises sammen med ris eller som tilbehør til eksempelvis bønnegryde. Opskriften her er til 4-6 personer.

Det skal du bruge:

- 8 grønne madbananer
- 1 tsk. citronsaft
- 1 løg
- ½ dl. olivenolie

Sådan gør du:

1. Skær bananerne i grove stykker
2. Hæld citronsaften over bananerne
3. Skær løget i små tern
4. Steg bananer og løg i olien
5. Lad retten simre til bananerne er blevet til en tyk, blød mos

Posho

Posho er en fast grød kogt af majsmel. Mange i Uganda kalder også posho for Ugali. Opskriften her er posho til 4-6 personer.

Du skal bruge:

- 500 gr. majsmel
- 1 liter vand
- ½ tsk. salt

Sådan gør du:

1. Vand og salt bringes i kog
2. Når vandet koger, drysses majsmel i vandet mens du rører hele tiden
3. Skru ned for varmen
4. Rør i grøden mens den simrer i 5–10 minutter
5. Den tykke, klistrede grød serveres i en skål. Grøden formes med fingrene til små klumper, som du spiser sammen med dit tilbehør

Ugandisk bønneret

Bønner mætter meget og er fulde af proteiner. Denne bønneret er en simpel Ugandisk bønneret. Den kan også laves med kød i. Opskriften her er til 4-6 personer.

Det skal du bruge:

- 2 dåser bønner (pinto-bønner. Alternativt bruges brune- eller kidney-bønner)
- 2 spsk. olivenolie til stegning
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 4 tomater
- 1 spsk. garam masala
- 2 dl. vand
- 1 bouillonterning
- Salt

Sådan gør du:

1. Skær løg, hvidløg, gulerødder og tomater i små tern
2. Steg løg og hvidløg i olivenolie til de er lysebrune
3. Tilsæt resten af grøntsagerne og krydderierne
4. Steg indtil grøntsagerne er møre
5. Tilsæt bønner og vand
6. Smag til med salt og evt. mere garam masala
7. Spis med ris, chapati, posho eller matoke

Chapati og Rolex

Opskrift på cirka 8 chapati

Du skal bruge:

- 225 gr. mel
- 50 gr. olie
- 1 dl. Lunkent vand
- 1 knivspids salt

Sådan gør du:

1. Bland mel og salt i en skål.
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.
4. Varm panden op og hæld lidt olie på.
5. Steg pandekagen på panden. Vend den flere gange. Pandekagen steges til den er lysebrun på begge sider.

Chapati kan spises som tilbehør til eksempelvis bønnegryde. Den kan også laves til en Rolex.

Dét skal du bruge til én Rolex:

- Én færdig chapati
- 2 æg
- En knivspids salt
- Madolie
- En håndfuld grofthakket hvidkål
- 1 tsk. Grofthakket løg og evt. lidt hvidløg
- ½ tomat

Sådan gør du:

1. Slå ægget/æggene ud i en lille skål og rør rundt med en gaffel eller et piskeris.
2. Tilsæt salt, hakket hvidkål og løg.
3. Opvarm en pande med olie og steg omeletten. Brug en stor grydeske til at fordele æggemassen jævnt. Vend omeletten, så den steges på begge sider.
4. Løft omeletten og læg en chapati ind under omeletten. Varmes i cirka 20 sekunder.
5. Tag chapatien med omeletten af panden.
6. Tomaten skæres i skiver, som fordeles på det halve af omeletten.
7. Rul chapati og omelet til en rulle - og rolexen er færdig!