



Jollof Rice fra Liberia

Af Rikke Bruntse Dahl, 2. december 2011

Denne ret er almindelig over hele Vestafrika, men til jul gør man noget særligt ud af det. Og selv om det hedder det samme, så er der stor forskel på, hvordan det laves. Her får du den opskrift, som Theodora, IBIS administrative assistent fra Monrovia, skal lave til jul.

Du skal bruge

¼ kop vegetabilsk olie
1 kg kylling, skåret i små stykker
5 kopper vand eller suppefond
2 løg, skåret i tern
1 grøn eller rød chili, fint hakket
3-4 fed hvidløg
3 kopper ris
¼ kop tomatpuré
2 kopper tomater, hakket
2 gulerødder, skrællet og skåret i tern
1 kop grønne bønner
1 kop hvidkål, fint hakket
Salt og peber efter behag
OBS: 1 kop= 2,4 dl.

Fremgangsmåde

Opvarm olien ved medium varme i en stor gryde.

Når olien er varm, svits kyllingestykkerne en håndfuld ad gangen, indtil de alle er brune på alle sider.

Læg kyllingestykkerne i en anden gryde og tilsæt vand eller bouillon. Bring det i kog og reducér varmen. Lad det simre i 20 minutter.

Mens kyllingen simrer, hæld det meste af olien – med undtagelse af 2-3 spsk. olie – i den første gryde.

Opvarm olien og tilsæt løg og chilli. Sautér det hele i 4-5 minutter, indtil løgene er gennemsigtige.

Tilsæt hvidløg og svits i yderligere 1-2 minutter.

Tilsæt ris til løg og chilliblandingen, og varm det hele igennem i endnu 1-2 minutter. Rør tomatpuré i risblandingen, indtil det har fået en rødlig nuance. Tilsæt de hakkede tomater og lad dem koge ned i 2-3 minutter.

Hæld kyllingen og væsken sammen med risblandingen og tilsæt gulerødder, grønne bønner og kål.

Tilsæt salt og peber.

Bring det hele i kog, reducér varmen, læg et låg og lad det simre i 20 minutter.

Når kyllingen er mør, og risene er næsten kogte, sluk for varmen og lad det hvile endnu 10 minutter under låg.