

Mat fra andre land



"Afrika"



Sanuunad Digaag (Afrikansk kyllinggryte) - Somalia

INGREDIENSER:

2 kyllinger
vann til koking
6-8 nellikspiker
1 kanelstang
5-6 kardemommekjerner
1 ss karri (mild madras karri)
1 ss grillkrydder
1/2 ts salt
1 ts svart pepper
2 vårløk

SAUS

1 løk
2 vårløk eller 1/2 purre
olje til steking
1/2 kg grønne bønner
1 liten boks tomatpuré
4 tomater
2 båter hvitløk
1 liten bunt koriander
2 grønne paprika
1 ts karri (mild madras karri)

TILBEHØR

5-6 poteter
1 boks kikerter
noen svarte oliven
1 grønn paprika i ringer
4-5 dl basmatiris



FREMGANGSMÅTE:

Del hver kylling i fire og legg stykkene i kokende vann tilsatt nellikspiker, knust kanelstang og kardemommekjerner. La kyllingen trekke i ca. 20 minutter.

Skjær løk i tynne båter og finhakk vårløk. Varm olje i en kjele og stek løk og vårløk i et par minutter. Mos tomatpuré, tomater, hvitløk og koriander i en matprosessor og ha i kjelen sammen med paprika delt i biter, lettkokte bønner og karri.

Skrell poteter og del dem i fingertykke staver eller i båter. Stek dem noen minutter i smør i stekepanne.

Ta opp kyllingstykkene og legg dem i ildfast form eller i langpanne sammen med potetstaver, kikerter, oliven og paprikaringer. Sett formen øverst i stekeovnen ved 250 °C til kyllingen har fått fin farge.

Kok risen i kyllingkraften med krydderet. Fordel risen på et stort fat og legg over kylling, potetstaver, kikerter, oliven og paprika. Server saus og chapatibrød ved siden av.

Om "sausen":

I Afrika kaller de gryteretter for saus (sanuunad). Derfor er ikke sausen i denne oppskriften tynn og flytende, slik vi forbinder med saus, men det er egentlig hva vi kaller for en gryterett.

Denne retten stammer fra Somalia, som er Afrikas østligste land, og utgjør "Afrikas horn".

Sydafrikansk Barbequesaus

Sør Afrika

INGREDIENSER:

- 30 ml smør
- 1 revet løk
- 2 fedd hvitløk hakket
- 475 ml vann
- 1 ml salt
- 15 ml chili pulver
- 60 ml brun sukker
- 60 ml eddik
- 60 ml worchester Saus
- 225 ml ketchup
- 5 ml tabasco



FREMGANGSMÅTE:

Smelt smøret i en gryte.

Stek løk inntil de er bløte, tilsett hvitløk når løkene er nesten ferdig stekte.

Tilsett vannet pluss resten av ingrediensene. Rør godt til det hele er blandet godt.

La det koke over medium til lav varme i 30 minutter.

Nordafrikansk løkomelett

Marokko

INGREDIENSER:

4 løk
4 ss olivenolje
fennikelfrø
6 egg
1 ss tørket mynte
salt
kvernet pepper



FREMGANGSMÅTE:

Skjær løkene i tynne skiver og stek dem lett brune i olje. Smak til med salt og en klype fennikelfrø. Stek videre ved ganske svak varme i tre kvarter - tilsett litt vann, når det er nødvendig.

Rør eggene og smak til med salt og pepper. Tilsett løkene og den tørkede mynten. Varm opp resten av oljen på pannen og hell eggmassen på. Når den nesten er stivnet på oversiden, vendes den med en tallerken og brunes på oversiden.

Serveres varm.

Nordafrikansk couscous salat

INGREDIENSER:

200 g couscous gryn
1 agurk
1 gul paprika
2 kjøttfulle tomater
2 sitroner (presset)
1 bunt mynte
2 ss olivenolje
1/4 l tomatsaft
7 fedd hvitløk
Paprika
Salt - friskkvernet
pepper



FREMGANGSMÅTE:

Kok couscous grynene og avkjøl dem. Bland sitron saft med oljen og tomatsaften. Knus hvitløkene og tilsett dem. La couscous grynene trekke i en halv times tid i dressingen.

Skrell agurken og skjær den i små terninger. Fjern paprikaens frøstol og skjær frukten i terninger. Skold tomatene og trekk skinnen av.

Fjern kjernene og hakk tomaten. Bland grønnsakene med couscous'en. Smak til med paprika, salt og pepper. Riv bladene av myntestenglen og strø dem over salaten. Den smaker best, når den er kald.

Afrikansk oksegryte

INGREDIENSER:

2 kg oksebog med ben
1 dl hvetemel
2 ss olje
2 løk
5 cm frisk ingefær
1/2 l oksebuljong
1 ss tomatkonsentrat
1/4 ts kanel
1/8 ts kardemomme
1/8 ts støtt karve
300 g faste poteter
250 g sjampinjong
salt og pepper
2 store bananer
1 ss olje



Tilbehør:

240 g ris
2 ss rosiner
2 ss
mandelsplitter
6 rundstykker/
kuvertbrød

FREMGANGSMÅTE:

Kjøttet skjæres fra benet (som gjemmes), og skjæres i munnstore terninger. Vendes i mel og brunes i olje sammen med benet.

Løk og ingefær skjæres i strimler og has i gryten.

Buljong, tomatkonsentrat og krydder tilsettes. Retten småkokes under lokk i 1 time.

Potetene halveres og has i gryten. Etter 10 min.

tilsettes sjampinjongene, som er skåret i skiver.

Småkokes ytterligere 10 min. og smakes til med salt og pepper. Bananene skrelles, halveres og deles på langs.

Brunes i olje på en panne og serveres varme.

Risen kokes og blandes med rosiner og mandelsplitter.

Afrikansk lammeragu med couscous

INGREDIENSER:

- $\frac{1}{2}$ dl. olivenolje
- $\frac{1}{2}$ kanelstang
- 1 ts. hel koriander
- 1 ts. hel spisskummen
- $\frac{1}{2}$ rød chili uten kjerner
- 1 laurbærblad
- 5 stk. allehånde
- 2 store løk i grove terninger
- 800 g. lammekjøtt i grove terninger, lår eller bog
- 2 fedd hvitløk
- 20 tørkede aprikoser
- saft og tynt skrellet skal av 1 appelsin og 1 sitron
- salt
- pepper
- 200 g. kikerter
- evt. litt rørsukker



FREMANGSMÅTE:

1. Ha oljen i en tykkbunnet gryte, stek krydderene kort i den varme olje. Ha kjøtt i og brun det, tilsett derpå løk og hvitløk. Tilsett aprikoser, citrusskal og -saft. Ha vann ved så det står 2/3 opp om kjøttet og tilsett salt og pepper. La det surre ca. 1 time. Smak retten til.
2. Kok imens kikertene i rikelig vann (se koketid på posen). Ha kikertene ned til lammekjøttet, når de er møre. De skal koke med ca. 15 min. for å suge smaken fra krydderene til seg.
3. La det hele surre til kjøttet er godt mørt og smak til med salt og sukker. Er sausen for tynn så sil den fra og kok den litt inn. Retten smaker nesten ennå bedre neste dag

Couscous:

Kjøp den forkokte couscous og beregn 75 g pr. person. Ha couscousen i en skål, hell rikelig kokende vann og litt salt på og la den suge i 10 min. Hvis den ikke er helt mør, så ha mer kokende vann på og la den suge et øyeblikk til. Evt. overskytende vann helles fra i et dørslag. Rør den opp med en gaffel.

Afrikansk kylling Yassa

INGREDIENSER:

1 kylling, evt. 6 kyllinglår

Yassamarinade/løksaus:

2 løk

4 båter hvitløk

1 dl soyaolje

8 ss sitronsaft

8 ss hvitvinseddik

2 laurbærblader

2 ss Dijonsennep

3 ss soyasaus

1-2 finhakkede chilipepper

1/2-1 ts kajennepepper

2 ts paprikapulver

2 1/2 dl hønsebuljong

(vann + 1/2 terning)

4 små gulrøtter, 10 snittebønner (evt. aspargesbønner),
couscous, hermetiske kikerter og rosiner.



FREMANGSMÅTE:

Del kyllingen i 8 serveringsstykker. Finhakk løk og hvitløk. Bland sammen alle ingrediensene til marinaden, unntatt buljong. Legg kyllingstykker og løk i marinaden. Mariner i minst 1 time, eller gjerne over natten.

Ta opp kyllingstykkene, tørk lett av dem og legg dem i en smurt, ildfast form. Dryss eventuelt litt ekstra paprikapulver over kyllingstykkene. Sett formen midt i ovnen ved 200 °C og stek i ca. 30 minutter eller til kyllingstykkene er gjennomstekt. Ha løk, marinade og buljong i en kjele og la det putre på svak varme mens kyllingstykkene steker. Smak til med litt sukker og eventuelt mer krydder. Del opp grønnsakene i passe store biter og legg dem i sausen de siste minuttene av koketiden. Tilbered couscous som anvist på pakken. Vend inn 1/2-1 boks hermetiske kikerter og en liten neve rosiner. Anrett couscousen på et stort fat og lag en liten grop i midten. Legg på kyllingstykker, løksaus og grønnsaker. Server gjerne brød ved siden av.

Afrikansk peanøtt kylling

INGREDIENSER:

3 løk

1 kylling på 1200 -1400 g -delt i 6-8

4-5 tomater eller en boks flådde tomater

3-4 ss. tomatpuré

1 liten frisk chili

1½ l. vann

½ glass peanøttsmør

1 dl. peanøtter

1½ dl. Basmatiris



FREMGANGSMÅTE:

Hakk løken grovt. Rens kyllingen del den i 6-8 stykker. Flå tomater (hvis de er friske) og hakk dem grovt.

Stek kyllingstykkene hurtig og ta dem opp. Stek også løken til de er klare. Ha kyllingstykkene i en egnet gryte og tilsett løken, de grovhakkede tomater, tomatpuré og chili, hell vann på til det dekker og ikke mer. Ha litt salt (pass på med salt, om det er salt på peanøttene) og pepper i. Kok kyllingen i 1/2 time.

Hakk helst peanøttene fint med en kniv eller ha dem i blenderen. Ha de hakkede peanøtter og peanøttsmøret og 1 1/2 dl ris i gryten og kok retten på svak varme i ytterligere 1/2 time.

Egyptisk falafel

INGREDIENSER:

450 g. kikerter (oppbløtte)

$\frac{3}{4}$ dl. vann

1 sammenpisket egg

salt

pepper

$\frac{1}{2}$ ts. gurkemeie (støtt)

olje til steking

2 ss. hakket persille eller
korianderblader (friske)

$\frac{1}{2}$ ts. støtt koriander

$\frac{1}{2}$ ts. cayennepepper

1 fedd hvitløk

1 ss. tahini

50 g. "innmat" av et
franskbrød, oppbløtt i vann

50 g. Hvetemel



FREMGANGSMÅTE:

Hakk kikertene to ganger gjennom
pastaen i en skål

Tilsett alle ingrediensene - unntatt oljen og melet
Elt farsen godt til den er bløt, men sammenhengende.
Farsen trilles til valnøttstore kuler, som til slutt trilles
i melet. Oljen varmes opp i en gryte, til den syder om
en fyrstikk. Stek falaflene 3-4 min hver. - Pass på ikke
å putte for mange i gryten av gangen! La dem dryppe av
på noe tørkepapir

Serveres med salat og pitabrød og evt. Hummus

HUMMUS

INGREDIENSER:

400 g kokte kikerter
2 ss olivenolje
2 fedd hvitløk
2 ss tahini (sesampuré)
saften av 1 sitron
Litt vann li mikser
Salt og pepper



FREMGANGSMÅTE:

Kjør alt i en kjøkkenmaskin til det er jevnt. Tilsett evt. vann for riktig konsistens. Dette kommer an på hvor mye vann det er i kikertene. Brukes til dipp eller pålegg.

Stekt egyptisk kylling

INGREDIENSER:

- 2 kyllinger
- 3 ss mel
- salt
- pepper
- revet skall og saft av 1 sitron
- 3 ss olje
- 2 løk
- 4 tomater
- 1 fedd hvitløk
- 2 1/2 dl hønsebuljong
- 250 g hvite bønner



FREMGANGSMÅTE:

1. Legg bønnene i bløt natten over.
2. Vend kyllingene i mel tilsatt salt, pepper og sitronskall.
3. Stek kyllingene gyllenbrune i olje. Ta dem opp av pannen.
4. Hakk løken fint, flå tomatene og knus hvitløken. Ha det i oljen på pannen.
5. Rør i sitronsaft og kraft. Tilsett bønnene. Ha på salt og pepper.
6. La det småkoke ca 15 minutter. Rør om av og til.
7. Hell sausen med bønnene i en ovnsfast form. Legg kyllingene oppå.
8. Legg lokk på og sett formen i ovnen på 180 C og la det koke i ca 35 minutter.

Server denne egyptiske retten med kokt ris og erter.

Marokkansk grønnsaksgryte (godt med Couscous)

- 4 ss olje
- 1 stor løk
- 4 store fedd hvitløk
- 3 store gulrøtter
- 1 squash
- 1 rød paprika
- 1 stor boks kikerter - ca. 1/2 kilo
- 100 gram rosiner
- 1 ts salt
- 1 ss buljongpulver
- 1 ss spisskummen
- 2 ts kajennepepper eller chilipulver
- 2 bokser hakkede tomater



1. Skrell løk og hvitløk og hakk godt. Stek begge deler i oljen i en dyp panne.
2. Skrell gulrøttene og skjær dem i biter. Squashen og paprikaen deles i småbiter. Legg i pannen med løkblanding og la det surre en stund.
3. Ha i kikerter, rosiner, salt, buljongpulver, spisskummen, kajennepepper og tomater. La det hele småkoke i ca. 30 minutter.
4. Server med couscousgryn eller ris. Couscousgrynene kokes etter anvisning på pakken.

Kjøttboller fra Marokko

4 porsjoner

Kjøttboller

500 g lam- eller oksedeig
1/2 gul løk
2 pressede hvitløksfedd
1 egg
1 ts. salt
1/2 ts. pepper
1 1/2 ts. malt spisskummen
revet skall fra 1 vasket sitron
3 ss fersk hakket koriander

Tomatsaus

1 gul løk
2 hvitløksfedd
olivenolje
1 ss tomatpuré
2 bokser hakkede tomater, 400 g
1 dl vann
2 terninger høsebuljong
1/2 ts. malt spisskummen
1 kanelstang
salt
nymalt pepper
1 boks kikerter, 400 g (kan sløyfes)
hakket bladpersille

Til servering: couscous, pasta eller ris

1. Kjøttbollene: Ta av skallet og hakk løken. Bland sammen ingrediensene til kjøttbollene, og la gjerne smakene modnes en stund i kjøleskapet. Form deigen til 12 passe store kjøttboller.
2. Tomatsausen: Hakk løk og hvitløk, og visp i olivenolje noen minutter uten at det tar farge. Tilsett tomatpuré, hakkede tomater, vann, buljong, spisskummen og kanelstang. La sausen koke under lokk i cirka 20 minutter.
3. Legg kjøttbollene i tomatsausen, og kok dem i to omganger under lokk på svak varme, cirka 15 minutter. Vend kjøttbollene et par ganger i løpet av kokingen. Legg alle kjøttbollene tilbake i gryten.
4. Skyll kikertene, og la vannet renne av før de blandes i sausen. Smak til sausen med salt og pepper, og strø over litt hakket persille.

Jordbær puré (Ghana)

INGREDIENSER:

2,5 dl jordbær delt i fire
0,6 dl melis

2,5 dl kremfløte
4 ss Portvin eller Madeira
0,6 dl melis

FREMGANGSMÅTE:

1. Dryss melis over jordbærene og sett de kjølig
2. pisk kremfløten, tilsett portvin eller Madeira og melis. Kremen skal være stiv nok til å snus opp ned.
3. bland den piskede kremen forsiktig inn i jordbærene.
4. anrettes porsjonsvis i stetteglass garnert med et helt jordbær

Leopard iskrem

INGREDIENSER:

1 liter vaniljeis
2,5 dl peanøttsmør

FREMGANGSMÅTE:

1. halvtin vaniljeisen
2. bland inn en og en skje med peanøttsmør om gangen slik at en får leopardflekker på isen.
3. fryses ned før servering
4. anrettes i ulike typer bar glass

Kanel-kokos is

INGREDIENSER:

- 1 liter vaniljeis
- 2 ss kanel
- 2,5 dl revet kokos

FREMGANGSMÅTE:

1. halvtin isen
2. blandes raskt med isen
3. fryses
4. serveres

Avocado is

INGREDIENSER:

- 1 liter pistasjis
- 5 dl avocado i biter

FREMGANGSMÅTE:

1. halvtin isen
2. bland in forsiktig den oppkuttete avocadoen.
3. fryses ned etter blanding
4. serveres i egnede glass

Bakte bananer (Gabon)

INGREDIENSER:

8 skrelte bananer
1 egg
2 ss appelsinjuice
1,5 dl strøkavring
1,5 dl vegetabilsk olje

Topping for hver porsjon (tre biter):

3 ss rømme
1 ss brunt sukker

FREMANGSMÅTE:

1. Kutt bananene i tre like deler på tvers
2. pisk sammen egget med appelsinjuicen
3. dypp bananene i eggemixen deretter i strøkavring
4. varm opp olje i en stekepanne (Sauté panne).
5. Sautér bananene til de er lett brune
6. flytt bananene over på en bakeform og etterstek i stekeovn på 225°C i fem minutter.
7. Serveres med tre biter pr person. Toppes med rømme og brunt sukker.

Accra banan og peanøtt kake (Ghana)

INGREDIENSER:

9,5 dl hvetemel
4 ts bakepulver
1 ts salt
 $\frac{1}{2}$ ts natron
300 g smør eller margarin
4,5 dl sukker
4 egg - lett pisket sammen
8 moste bananer
1,2 dl peanøtter - grovt hakket

Til dryss over kaken:

1,2 dl sukker
1 ts kanel

FREMANGSMÅTE:

1. rør smør/margarin og sukker hvitt
2. rør inn eggene
3. bland sammen; hvetemel, bakepulver, salt og natron.
Blandes sammen med røren.
4. bland inn de moste bananene og peanøttene.
5. stekes i en langpanne, 20x30 cm, på ca 200°C i 30 minutter.
6. test om kaken er ferdig med en tannstikker. Hvis den er tørr er kaken ferdig.
7. dryss en blanding av sukker og kanel over kaken med en gang den kommer ut av ovnen.

Monrovia kokos pai

INGREDIENSER:

- 1 porsjon pai deig + 24 cm paiform (formen kles med deigen). Ha nok igjen til strimler på toppen.
- 180 g smør
- 1,2 dl sukker
- 2 store egg (godt pisket sammen)
- 4,5 dl fersk raspet kokosnøtt (lange rasp) (hvis det blir brukt pose kokos tilsett fuktighet)
- 2,3 dl melk
- 1 ts vanilje
- $\frac{1}{4}$ ts natron

FREMGANGSMÅTE:

1. bak paiskallet ca 5-10 minutter på 200 grader til det er lyst brunt.
2. rør smør og sukker godt til det er glatt (hvitt)
3. tilsett eggene, bland godt.
4. tilsett kokosen, bland godt
5. tilsett resten (melken, vaniljen og natron)
6. hell alt i det forstekte paiskallet.
7. dekk toppen med flate strimler av paideig i to retninger. Samme som for fyrstekake.
8. Stekes ved 200 grader i ca 40 minutter til den er gylden brun.

Karamell bananer (Senegal)

INGREDIENSER:

- 1,2 dl hvitt sukker
- 2,3 dl lyst brunt sukker
- 3 ss viking melk
- 2 ss smør
- 0,6 dl hvit rom
- 4 bananer i skiver
- Ca 1,5 dl hakkede peanøtter

FREMGANGSMÅTE:

1. varm det sukkeret, viking melk og smør i en egnet jernpanne til det er brunt.
2. tilsett hvit rom og avkjøl.
3. legg $\frac{1}{2}$ banan i en porsjonsskål. Legg over 3-4 ss karamellsaus over bananene. Dryss over hakkede peanøtter.

Peanøttmousse (Congo)

INGREDIENSER:

1 pk sitron gele (liten pk) (100g)

0,5 dl varmt vann

1,2 dl peanøttsmør

6 eggehviter

2,3 dl kremfløte, pisket

Topping:

1 dl kremfløte, pisket

Raspet sjokolade (1 ts til hver porsjon)

FREMGANGSMÅTE:

1. løs opp sitrongeleen i varmt vann
2. bland inn peanøttsmøret
3. forsiktig skjær inn stivpiskede eggehviter og pisket krem
4. tømmer over i porsjongsglass.
5. avkjøl
6. toppes med pisket krem og revet sjokolade

Pasjonsfruktkrem - Zimbabwe

INGREDIENSER:

- 1 pk appelsingele (200g)
- 3,5 dl kokende vann
- 4,5 dl pasjonsfruktjuice
- 2,3 dl kremfløte, pisket

FREMANGSMÅTE:

1. løs opp geleen i vannet
2. tilsett pasjonsfruktjuicen
3. avkjøles til massen begynner å stivne
4. fold/skjær den piskede kremen inn
5. serveres i stetteglass
6. dekorerer med en klype ristet kokosnøtt i midten av hver dessert.

Bananas Ghana

INGREDIENSER:

- 8 middels store bananer
- 2 dl sukker
- 3 ts kanel
- 2,3 dl appelsinjuice
- 3 ss curaco eller apricot brandy
- 4 ss raspet kokosnøtt
- 4 ss hakkede peanøtter

Rømme med brunt sukker om tilbehør

FREMANGSMÅTE:

1. del bananene i fire. Først på langs og deretter på tvers
2. bland sukker og kanel
3. dupp bananene i denne blandingen inntil de er dekte
4. legge i en ildfast form med kuttsiden ned. Side om side
5. bland appelsinjuicen og curaco/brandy - helles over bananene
6. bakes i stekeovn på 230°C i 20 minutter
7. dryss over kokos og peanøtter og serveres rykende varm
8. som tilbehør passer det med rømme som er søtet med brunt sukker.