



ETIOPIA

Festmåltid:

Forrett: Daboo Qolo
Hovedrett: Injera og høne vått
Dessert: Kaffeseremoni

Andre oppskrifter:

Potet vått
Vått med kjøttdeig
Eggerøre vått

Forrett: Daboo Qolo - Hvetenøtter

Disse hvetenøttene passer sammen med brus eller annen drikke som aperitiff før måltider, eller det kan brukes som snacks.

Antall porsjoner: 6-12

Ingrediensene:

500 g hvetemel
1 kopp vegetabilsk olje (mais eller soya)
2 ss sukker
1/2 ts salt
2 kopper vann

**Framgangsmåte:**

1. Bland mel, sukker og salt i en bolle og tilsett vannet litt etter litt. Elt godt sammen.
2. Tilsett oljen og kna i 15 minutter.
3. Rull i tynne pølser og klipp opp i små biter (fingernegl-store biter er fint).
4. Frityrsteges i olje på høy temperatur til hvetenøttene blir sprø og lysbrune. Kan spises både varme og kalde. De har veldig lang holdbarhet hvis de legges i boks.

Tips: Tilsett litt malt, rød pepper i deigen hvis du ønsker en litt mer spennende smak. Man kan også tilsette konditorfarge i deigen.

Hovedrett, del 1: Injera

Etiopisk brød. Stekes som pannekaker
Antall porsjoner: 8-10. Nok til 16-20 injera

Ingrediensene:

½ kopp sammalt hvete
½ kopp hvetemel
1 ss sukker
½ ts salt
½ ts bakepulver
½ ts natron
2 egg, vispet sammen
2 kopper kulturmilk
1 ss matolje



Fremgangsmåte:

1. Sikt sammen mel, sukker, salt, bakepulver og natron.
2. Bland sammen vispet egg, kulturmilk og matolje, og ha dette i røren. Bland godt sammen.
3. Når stekepannen er godt varm og godt smurt, øser du i så mye røre som skal til for å dekke bunnen. Snu injeraen og stek den på den andre siden også, som en pannekake.
4. Injeraene legges under et håndkle etter hvert som de stekes, og serveres varme til kjøttretter/kjøttsauser.
(Se flere oppskrifter nedenfor).

Hovedrett, del 2: Høne wått - Høne i peppersaus

Wått er en av Etiopias nasjonale retter, det er en livlig rett med mye smak og glede.
Antall porsjoner: 6

Ingrediensene:

1 hel kylling
10 dl rødløk (oppskåret i små biter)
1-2 dl rød chili (hakket smått. Prøv deg forsiktig frem med mengden. Chili er sterkt!)
5 dl smør
¼ ts kardemomme
¼ ts hvitløkspulver
½ ts malt ingefær
salt etter smak
¼ ts svart, malt pepper
10 dl vann
6 hardkokte egg
1 medium lime



Tilbehør: Injera eller ris.

Fremgangsmåte:

1. Fjern skinn og del kyllingen i passe biter. Vask godt flere ganger i kaldt vann.

2. Del limen i fire og la den ligge i vann sammen med kyllingbitene.
3. I en middels stor gryte brunes løken til den er gylden. Hell i litt vann etterhvert som det trengs.
4. Tilsett smør.
5. Tilsett chili og bland godt, tilsett 1 dl vann.
6. Tilsett resten av krydderne og bland godt.
7. Tilsett kylling og så mye vann at det dekker kyllingen.
8. Kok kyllingen i 30-40 minutter til kjøttet begynner å slippe beinet.
9. Tilsett vann om nødvendig. Tilsett salt og pepper.
10. Fjern eggeskallet fra de hardkokte eggene; lag snitt i eggehviten, legg disse i sausen. Serveres etter 2-3 minutter.

Tips: Om retten er for sterk kan yoghurt, cottage ost eller lettrømme serveres ved siden av.

Dessert: Kaffeseremoni

I Etiopia er det ikke vanlig å servere dessert, men servering av kaffe etter måltidet er obligatorisk. Hvis man må ha dessert, anbefaler vi at dere serverer et stykke rå frukt til hver. Hvis man ønsker å være helt autentisk, kan man prøve en variasjon av kaffeseremonien som er beskrevet her:

Ingrediensene:

Hele, rå kaffebønner. (Eller ferdig brente, om du ikke får fatt i rå).

Fremgangsmåte:

1. Rå bønner blir vasket, så brent på et fat (med ild under).
2. Man bærer så rundt fattet slik at folk kan lukte på de brente bønnene.
3. Så blir bønnene knust og malt i en morter.
4. Vann blir kokt, og så blir kaffekornene fra morteren helt i vannet og må trekke.
5. Når kaffen er ferdig trukket, blir den servert fra en kaffekanne til hver enkelt, som på forhånd har fått tildelt kopp.



ANDRE OPPSKRIFTER

Potet-wått

Gryte med kjøtt, løk og potetbåter.

Antall porsjoner: 6

Ingrediensene:

5 dl oppskåret rødløk

300 g biff

1-2 dl rød chili, småhakket (sterkt! Smak forsiktig til for norske ganer!)

5 medium store poteter

2 dl olje

¼ ts svart pepper

salt

¼ ts ingefær

¼ ts hvitløkspulver

vann

Tilbehør: Injera eller ris.

Framgangsmåte:

1. I en middels stor gryte brunes løk til gylden. Bruk litt vann om gangen.
2. Tilsett rød chili og olje. (Ikke for sterk varme, da brenner chilien).
3. Skjær opp kjøttet i biter og ha sammen med løk og chili.
4. Mens løken og kjøttet stekes, rens og del potetene i store båter.
5. Stek potetbåtene i olje i en annen stor panne.
6. Stek til slutt potetene sammen med løken og kjøttet i noen minutter.

Wått med kjøttdeig

Antall porsjoner: 4

Ingrediensene:

500 g kjøttdeig

2 store løk

1 ss malt, rød pepper eller paprika

litt kardemomme, ingefær, nellik og svart pepper

salt

evt. tomatpuré

litt margarin

vann

Tilbehør: Injera, ris eller loff.

Framgangsmåte:

1. Løken skal være svært småhakket når den has i gryten sammen med ganske lite vann. Kokes under lokk (må ikke brunes). Ta lokket av når løken er blitt helt myk og la vannet dampe bort.
2. Tilsett rødpepper eller paprika. La det stå i 5-10 minutter på svak varme. Rør en del. (Dersom du velger rødpepper må du smake til sausen forsiktig. Norske ganer er ikke vant med denne sterke pepperen.)
3. Ha i kjøttdeigen, og hakk den som til vanlig kjøttsaus. La det hele koke ca. 5 minutter til kjøttdeigen er gjennomkakt. Tilsett passe mengde vann – ikke for mye.
4. Tilsett resten av krydderet og salt etter smak. Det kan også være godt med tomatpuré i.

Eggerøre wått

Litt sulten? Lyst på en eksotisk eggerørevariant? Prøv denne!

Ingrediensene:

Antall porsjoner: 4

6 egg

3 gule løk

3 ss olje

1 ts salt

Framgangsmåte:

1. Skjær løken i små biter.
2. Lag eggerøre med egg, løk, olje og salt.
3. Stekes i panne på medium varme.