



KAMERUN

Festmåltid:

Forrett: Fiskehorn
Hovedrett: Mais-couscous og
Kylling i peanøttsaus
Dessert: Makala

Andre oppskrifter:

Sukrede peanøtter

Forrett: Fiskehorn

Dette er populært som gatemat i Kamerun og andre vest-afrikanske land. Fiskehorn er knask, litt søte, men krydret og absolutt deilige!

Ingrediensene:

Antall horn: ca. 20

425 g makrell i tomat
½ medium løk, hakket
½ ss persille, hakket
¼ ts karripulver

Deig:

2.7 dl vann
1 ts tørrgjær
30 g sukker
½ ts salt
500 g mel
142 g usaltet smør eller margarin

**Framgangsmåte:**

1. Ta bort halvparten av tomatsausen som makrellen ligger i, og legg fisken over i en gryte. Tilsett løkhakk og karripulver og la dette småkoke i 10-15 minutter til det meste av væsken er dampet vekk. Tilsett persille. Rør og småkoke i to minutter til. La så gryten avkjøle seg.
2. I en skål har du lunkent vann og tørrgjær. Sett til side i fem minutter.
3. Bland mel, sukker og salt i kjøkkenmaskin / mikser. Tilsett smør/margarin (romtemperert) og bland godt.
4. Tilsett gjærblandingen i melblandingen, og kjør mikser i ett minutt.
5. Tøm deigen ut på strødd bakebord. Kna den til alt mel er blandet inn og deigen er glatt.
6. Dekk til deigen og la den heve i 30-45 minutter.
7. Del deigen i biter på ca. 30 g. Det skal være nok deig til ca. 20 horn.
8. Spre litt mel utover benken, bruk kjevle, og rull ut hver deigbit.
9. Legg ca. 1 ts fiskeblanding oppå hver deigbit, rull den sammen til horn.
10. Varm olje i en stor og dyp stekepanne el.l. Ha så mye olje i at du kan måle den minst 1 cm opp over panneveggen. Oljen skal så varmes opp til 180 grader, (bruk enten panne med termometer, eller f.eks steketermometer). Men slå ned på varmen om oljen begynner å ryke.
11. Legg hornene i pannen med den varme oljen, bare noen om gangen. Snu dem

en gang, slik at de blir frityrstekt på begge sider. De skal være gyllenbrune etter ca. fem minutter.

12. Legg ut papirhåndkle på benken som du legger de ferdig frityrerte hornene på. Det trekker til seg overflødig fett.

13. Server hornene varme eller lunkne.

(hentet fra: Immaculate Bites)

Hovedrett, del 1: Kamerunesisk mais-couscous

Dette er for kamerunesere hva poteter har vært for nordmenn: Umulig å bli mett uten!

Ingrediensene:

Antall porsjoner: 7

900 g maismel

2,75 l vann

Framgangsmåte:

1. Kok opp to liter vann.

2. Bland 300 g maismel med 7,5 dl kaldt vann. Rør til konsistensen blir kremet.

3. Hell blandingen i det nå kokende vannet. La det fortsette å koke under konstant omrøring til massen blir som velling.

4. Ta halvparten av vellingen til side.

5. Mens man fortsetter å røre i gryta med den gjenværende vellingen tilsettes de resterende 600 g maismel. Rør intenst (bruk gjerne stor sleiv) til blandingen blir glatt. Fortsett å røre mens halvdelen av vellingen som ble tatt til side gradvis tilsettes.

6. Skru ned varmen, sett på lokket og la maisstappen koke noen minutter. Rør kraftig på nytt. Couscousen er ferdig når stappen «slipper» kjelen.

7. Form passe store porsjonsboller (omtrent på størrelse med en bakepotet) med en tresleiv, og server varme med en kjøttsaus til. Dette kan godt være en kjøttsaus på kylling.

Hovedrett, del 2: Kylling i peanøttsaus

Kjøtt i peanøttsaus er populært og utbredt i hele Vest-Afrika.

Ingrediensene:

Antall porsjoner: 7

1-1.5 kg kyllinglår (kylling med ben)

3 ss matolje

1 stor løk tynt oppskåret

7-8 cm av fersk ingefær, skrelt og hakket

6-8 fedd hvitløk, hakket i små biter

1 kg søtpoteter, skrelt og oppskåret i kuber

1 boks ferdig hakkede tomater

1 liter kyllingkraft

2.25 dl peanøttsmør

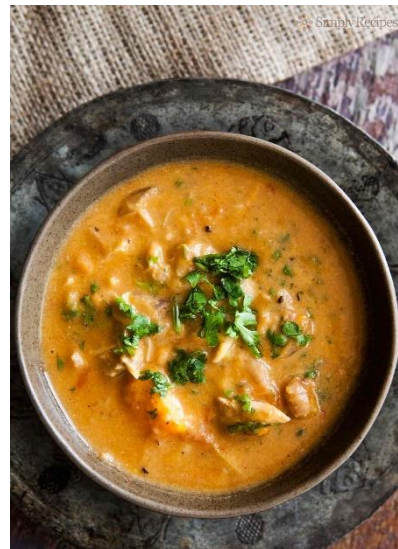
2.25 dl peanøtter

1 ss malt koriander eller cumin

1 ts cayennepepper, eller etter smak

salt og pepper

1.5 dl hakkete korianderblader



Red. anmerker:

Det er mange som reagerer allergisk på peanøtter. Hvis din familie eller gjester er blant dem, kan du bytte ut peanøttene med en type nøtter de faktisk tåler. F.eks cashew eller andre nøtter. Det finnes også cashew-smør å få kjøpt. Det går også an å bruke gresskarkjerner, selv om dette blir litt annerledes enn peanøttsmør. Når det gjelder koriander er det også mange som verken liker eller tåler den. Et tips er å ha korianderbladene i en skål som gjestene selv kan forsyne seg av om de ønsker det. Man kan også kutte opp persille og ha i en skål.

Framgangsmåte:

1. Varm matoljen over medium-høy varme i en stor gryte. Salt kyllingstykkene godt, og tørk lett av dem, før de brunes i oljen. Brun litt om gangen, kyllingstykkene skal ikke ligge tett. Sett de brunete kyllingstykkene til sides.

2. Stek løk raskt i oljen ca. 3-4 minutter. Rør ofte, og løsne det som evt. sitter fast i bunnen av gryten. Tilsett ingefær og hvitløk og stek i 1-2 minutter til. Tilsett søtpotet og rør godt til alt er blandet.

3. Tilsett kylling, kyllingkraft, tomat, peanøttsmør, peanøtter, cayenne og cumin. Rør godt til alt er blandet. La gryten småkoke og smak til med salt. Sett lokk på gryten og la den småkoke i 90 minutter, eller til kjøttet løsner fra kyllinglårbenet og søtpotetene er møre.

4. Ta så ut kyllingstykkene og benene fra gryten. La disse kjøle ned nok til at man kan ta på dem. Fjern ben og skinn. Skjær kyllingkjøttet i mindre biter og legg tilbake i gryten.

5. Smak til med salt og cayenne og tilsett så mye svart pepper som du og gjestene dine tåler. Retten skal smake sterkt. Tilsett koriander rett før servering.

(hentet fra: *Simply Recipes*. Kokk: Hank Shaw)

Dessert: Makala

Prøv disse gode «bollene» som er stekt i olje!

Ingrediensene:

Ca. 8 dl hvetemel
1 pk. tørrgjær
4 ss sukker
1 ts salt
4 dl lunkent vann

Til steking: 1 liter soyaolje



Fremgangsmåte:

1. Bland alt det tørre, ha i vannet og rør det sammen. Deigen skal være som en tykk grøt, litt seig. La deigen heve i 1/2 time.
2. Varm opp oljen i en ikke for stor gryte, slik at når du holder en trepinne nedi bobler det rundt den. Da er oljen varm nok. Oljen må holdes varm hele tiden for å få et godt resultat.
3. Ta 1 ss deig oppi oljen og stek "bollen". Snus når den har fått en fin lysebrun farge (kanskje snur den seg selv, også). Stek flere makala på en gang, men ikke flere enn 6-7 stykker. For da kan oljen bli for kald.

Makalaene er aller best hvis vi dypper dem i sukker eller melis når vi spiser dem.

ANDRE OPPSKRIFTER

Sukrede peanøtter

Dette er deilig knask som også kan passe som fine gevinster eller for salg på julemesse, hvis de legges på pene glass med lokk.

Ingrediensene:

Like mengder av:

vann

usaltede peanøtter (eller andre nøtter. F.eks cashew).

sukker

Fremgangsmåte:

1. Løs opp sukkeret i vannet i en gryte på svak varme.
2. Tilsett peanøttene når sukkeret er oppløst og la det koke på middels sterk varme.
3. Etter hvert som vannet damper bort og massen blir seigere må det røres kraftig til alt blir helt tørt. Peanøttene vil bli karamelliserte.
4. Nøttene helles over på et bakepapir til avkjøling. Oppbevares i lukkede glass. Serveres som godteri.

NB! Hvis du ikke liker at nøttene klistrer seg sammen i klumper, kan du bruke mer sukker under tilberedningen.