



MALI

Festmåltid:

(ingen forrett)

Hovedrett: Yassa au poulet

Dessert: Lemburuuji

Andre oppskrifter:

Maaru Saame

Maafe Tiggadigge

Peanøttsaus med oksekjøtt

Forrett er ikke vanlig

Hovedrett: Yassa au Poulet - Kylling med løksaus

Dette er en typisk rett på mange små restauranter og gateboder med matservering i Mali. En rett som faller i smak hos de fleste - også her i Norge.

Antall porsjoner: 4

Ingrediensene:

6 kyllingfileter
6 medium store løk
4 sitroner
2 ss sennep
6 ss olje
2 fedd hvitløk eller 2 ts hvitløkspulver
3 dl vann
1 buljongterning
1 ss svart pepper
1 ts rød pepper
salt



Tilbehør: ris eller marokkansk couscous

Fremgangsmåte:

1. Kyllingfiletene kan gjerne deles opp i mindre biter.
2. Bland sennep, hvitløk, sort pepper og saft fra sitronene til en marinade. Bruk halvparten av marinaden til å marinere kyllingen/kyllingbitene i minst to timer. Løken skrelles, strimles og blandes med resten av marinaden.
3. Stek kyllingbitene i olje.
4. Stek de marinerte løkstrimlene i olje til gyldne. Tilsett vann, buljong, rød pepper og salt etter smak. Ha i kyllingbitene og la dem koke i 30 minutter / til de er gjennomkokte. Noe av løkblandingene kan eventuelt serveres ved siden av.

Dessert: Lemburuuji – Frosne saftposer

I Mali får man kjøpt frosne saftposer i de mange butikkbodene. Mange kvinner får gode ekstrainntekter ved å selge disse. I kirken pleier kvinnene å lage saftposer til barna i menigheten til jul og påske.

Ingrediensene:

rød eller gul saft
vann
vaniljeessens
vaniljesukker



Framgangsmåte:

1. Bland en mugge sterk saft og tilsett noen dråper vaniljeessens og litt vaniljesukker. Rør godt.
2. Hell saften i små plastposer og knyt igjen. Legg i fryseren til saften er blitt til is.
3. Fortæres ved å bite et hull i det ene hjørnet av plastposen og suge ut saften etter hvert som den tiner.

Snadder!

ANDRE OPPSKRIFTER

Maaru Saame/Ris au gras

Dette er en klassisk Vest-Afrikansk rett som lages på litt ulike måter i de forskjellige landene. I Øst-Mali, der NMS jobber, brukes varianten som presenteres her.

Antall porsjoner: 5

Ingrediensene:

- 5-700 g storfekjøtt i terninger/ biter
- 5 tomater
- 2 løk
- 3 dl olje (av peanøtter, sesam, mais eller raps, eller annen matolje uten smak. Ikke bruk olivenolje, med andre ord.
- 1 ss tomatpuré
- 3 røde chili / eller 1-2 ts chili i pulverform
- 5 dl ris
- salt
- 2 poteter
- 200 g kål
- 3 gulrøtter
- 5 gombo (et kanskje mer kjent navn her i landet er okra. Dette er en grønnsak som brukes mye i vest-Afrika og også enkelte steder i USA. Okra kjøpes på innvandrerbutikker (i både fersk form og på glass), men kan også droppes hvis den ikke er å få tak i.



Framgangsmåte:

1. Stamp (eller kutt opp) løken. Skjær opp tomatene. Del potetene i fire og kutt gulrøttene i staver. Kutt gomboen i biter.
2. Stek løken gylden i olje. Tilsett kjøttet og la det brunes. Tilsett tomater og tomatpuré. Bland og la koke i to minutter.
3. Tilsett to liter vann og den ferske gomboen. La det koke en time på sterk varme. (Okra på glass trenger ikke lang koketid.) Tilsett så okra fra glass, poteter, gulrøtter og kål når det er ca 15 minutter igjen av koketiden. Tilsett litt hakket fersk chili eller / chili i pulverform de siste minuttene.
4. Ta kjøttet og grønnsakene ut av gryten, samt en god del av sausen. (Alt skal nå skal være passe kokt.) Det må være igjen nok saus til å koke risen i. (Til 5 dl riskorn bør det være litt over en liter).
5. Tilsett risen. La den koke på sterk varme i 5 minutter, deretter på svak varme til den er ferdig kokt og vannet/sausen er "borte". Risen har nå fått en fin oransje farge og er litt oljete.
6. Serveres i litt dype fat med risen underst og sausen / grønnsakene / kjøttet oppå. Drypp litt sitronjus på toppen. (kan sløyfes). I Mali vil en gruppe på fem-seks sitte rundt hvert fat og spise med hendene rett av fatet. Men her i Norge er det jo mulig å sette serveringsfatet med ris au gras på bordet og la folk forsyne seg på sin egen tallerken.

Maafe Tiggadigge

Dette er enda mer autentisk og en litt mer avansert form for vest-afrikansk peanøttsaus.

Antall porsjoner: 6

Ingrediensene:

600-800 gram storfekjøtt i terninger / grytekjøtt.

500 g gulrøtter

2 løk

1/2 kål

5 tomater

3 ss peanøttsmør

1 liten boks med tomatpuré

timian

rød pepper

laurbærblad

peanøttolje (erstatt eventuelt med sesamolje, maisolje eller annen smakløs olje)

Tilbehør: Kokt ris

Framgangsmåte:

1. Skrell og kutt opp løk, gulrøtter, tomater og kål. Rør ut peanøttsmøret i en kopp lunket/varmt vann.

2. Brun kjøttet i oljen. Tilsett løk, gulrøtter, tomater og kål.

3. Tilsett vann slik at det akkurat dekker kjøttet og grønnsakene. Tilsett tomatpuré. La det koke.

4. Etter en halv time tilsettes det utrørte peanøttsmøret. La det småkoke på svak varme noen minutter. Smak til med krydder til slutt. Hvis oljen fra peanøttsmøret legger seg på toppen er det et godt tegn på at retten er ferdig.

Red. anmerker:

Mange tåler ikke peanøtter. Da kan man bruke cashewsmør (hvis de tåler cashewnøtter, da) som finnes i mange dagligvarebutikker etter hvert. Eller man kan lage det selv. (Oppskrift på nettet).

Peanøttsaus med oksekjøtt

Dette er en god og klassisk afrikansk kjøttrett. Den brukes over store deler av Afrika, også i Mali. Tilberedningen varierer alt etter råvaretilgangen.

Antall porsjoner: 4

Ingrediensene:

500 g oppskåret grytekjøtt av okse

1 stor løk

1 boks hermetiske tomater eller 5 ferske tomater

3 ss tomatpuré

2 dl fløte eller melk

3 dl mosede peanøtter (peanøttsmør) eller cashewnøtter / cashewsmør

salt

olje til steking

Tilbehør: ris

Fremgangsmåte:

1. Kjøttbitene brunes i olje. Tilsett hakket løk, og la alt surre til løken er blitt blank.

2. Tilsett tomater og deretter tomatpureen rørt ut i fløte eller melk. La det koke til kjøttet er mørt.

3. Tilsett så 3 dl peanøttsmør og salt etter behov og rør det sammen.

Serveres med kokt ris.