

MATOPPSKRIFTER FRA AFRIKA

Lag popcorn slik de gjør i landsbyen Bawatele

Rist maiskorn i en panne over åpent bål eller eventuelt i en gryte uten lokk inne.

Spennende å følge med når poppingen begynner!



Afrikansk krydderbrød (2 stk.)

Brødmat er sjelden kost i Bawatele. Likevel finnes det mange gode brøddoppskrifter i Afrika, slik som denne med både maismel og hvete.

5 dl lunkent vann	50 gr maismel
25 gr gjær	2 ts anis
3 ss olivenolje	6 ss sesamfrø
125 gr grahamsmel	400 gr durumhvete

Rør gjæren ut i vannet og tilsett oljen. Ha i mel og krydder, men hold av litt av melet for å drysse på ved steking. La deigen heve til dobbel størrelse. Løft deigen forsiktig ut av bollen og del den i to like store deler. Legg deigen forsiktig på platen, den skal ikke eltes! La deigen heve en halvtimes tid før den stekes i ovnen på 230 grader i 30-40 min.

Gryte med søtpotet (4 porsj.)

Dette er en smakfull vegetarrett som spises i mange afrikanske land, men ingrediensene gjør den så kostbar at mange i Bawatele ikke kan spise slike retter særlig ofte.

2 ss olivenolje	1 boks røde bønner
1 finhakket løk	1 rød paprika i små biter
1 finhakket hvitløk	1 ts finrevet ingefær
750 g søtpotet i terninger	½ ts salt
5 dl grønnsaksaft/buljong	Litt pepper/chili
1 boks hakkede tomater	3 ss peanøttsmør

Fres hvitløken i oljen og ha i kraften og søtpotetene. Skyll bønnene i kaldt vann. Ha i alle de andre ingrediensene utenom peanøttsmøret. Rør godt og kok opp. La det småkoke under lokk i 1 time, deretter i 20-30 minutter uten lokk til potetene er myke og sausen har tyknet. Ta gryten av platen og rør inn peanøttsmøret. Serveres med ris eller ferskt brød.

Kokt søtpotet til formiddagsmat

Dette kan bli en annerledes opplevelse!

Vi foreslår at dere kjøper inn søtpoteter som dere koker og serverer en til hver av barna.

Smak på nøtter

På jordene utenfor Bawatele dyrkes det peanøtter. Vi foreslår at dere smaker på forskjellige typer nøtter med barna, og kanskje bruker det i maten? NB Sjekk om noen av barna har nøtteallergi.

Måltidene i Bawatele serveres mens barna sitter på gulvet eller bakken, og alle spiser fra et felles fat. Med en grundig håndvask kan det kanskje gjøres hos dere også?

