

# 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?**

