

Peanøttsuppe

En vanlig rett i Sierra Leone der de dyrker mye peanøtter. De bruker ofte palmekjerneolje og lite krydder utenom chili og buljongterning. Vi har her forsøkt å gjenskape retten med norske råvarer. Server den som suppe med rundstykke til eller sammen med ris. Da drøyer dere maten litt også.

Det er nok til fire store suppeporsjoner eller åtte porsjoner som saus til ris.



Ingredienser

- 10 dl hønskraft eller 10 dl vann+2 buljongterninger
- 3 gulrøtter i terninger eller 1 søtpotet • ½ hakket løk
- ½ chili hakket (kan sløyfes) • 400 gram hakket tomat • 4 ss peanøttsmør
- 1 ss sitronsaft • Rapsolje eller annen stekeolje • Salt og pepper
- Evt.hakket persille eller koriander til pynt.

Fremgangsmåte

1. Skrell og kutt gulrøtter/søtpotet i små terninger. Hakk løk og evt. chili.
2. Fres hakket løk til den blir gyllen.
3. Varm oljen, tilsett løk og la det frese i et par minutter.
4. Tilsett evt. chili og la det frese med i ca. ett minutt.
5. Tilsett gulrøtter/søtpoteter, kraft/buljong, tomat og peanøttsmør.
6. La det koke i 15-20 minutter til grønnsakene er møre og fine.
7. Kjør suppen jevn med en stavmikser.
8. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
9. Server med brød eller ris.

