

Sesamfrødip

En vanlig rett er «sesamfrødip» med kokt yams eller kassavarot. Får dere ikke tak i yams og kassava i en grønnsakbutikk, kan mandelpotet brukes. Retten spises med fingrene, og poteten dyppes i sesam-frøblanding.

Ingredienser

- 2 dl sesamfrø
- ½ buljongterning
- Rapsolje ved behov

Fremgangsmåte

1. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme og tilsett sesamfrøene.
2. Rør konstant i panna og pass nøye på at frøene ikke blir brent.
3. Knus frøene. Det gir best resultat å bruke morter. Stavmikser er mulig, men den bør brukes varsomt for at frøstrukturen skal beholdes.
4. Bland inn buljongterningen. Frøene vil nå skille ut litt olje og gjøre massen klebrig. Den skal fortsatt ha frøstruktur når den er ferdig.
5. Ønsker dere større klebrighet tilsettes litt olje.



Variant fra Sierra Leone.



Variant fra Norge.

