

Fufu

Fufu er en grøt eller deig laget av kassava-røtter eller andre stivelsesrike produkter, som yams. I Sierra Leone spises fufu med stuing (se grønnsakstuing med fisk) eller suppe, som deigkulene dyppes i.

Kassava og yams er vanskelige å få tak i her i Norge. Vi kan derfor lage en variant der vi bruker poteter, gjerne blandet med søtpotet. Oppskriften vil gi en smaksprøve til 8-10 barn.

Ingredienser

- 1 ½ kg poteter, noen av potetene kan erstattes av Søtpotet
- Vann til å koke potetene i
- Salt og pepper
- 2 ss smør

Slik gjør du

1. Skrell potetene og søtpotetene. Del søtpotetene slik at de blir omtrent så store som potetene
2. Kok potetene møre i usaltet vann
3. Hell alt vannet fra potetene og la dem dampe seg tørre
4. Mos potetene godt før du rører inn smøret med litt salt og pepper
5. "Slå" blandingen med en tresleiv til du får en elastisk og myk deig
6. Avkjøl deigen. Dypp hendene i kaldt vann og form deigen til kuler. Lag kuler på størrelse med et egg, slik at det blir en passe stor porsjon til barn.
I Sierra Leone spises fufu sammen med stuing (se grønnsakstuing med fisk) eller til suppe som deigkulene duppes i. Spis gjerne med hendene.

