

Grønnsakstuing med fisk

Marie, mora til Nanah, laget en rett som heter krain krain, som er grønne blader som dyrkes i Sierra Leone. Vi har tilpasset retten til norske forhold og bruker spinatblader i stedet. Oppskriften under skulle gi en smakebit til 12 –15 barn.

Ingredienser

- 300 g spinat-blader
- 400 g frossen torsk i blokk. Marie brukte tørket fisk
- 2-3 løk
- ½ - 1 chili. Husk chili er sterkt, men er noe mildere dersom dere tar ut frøene. Bruk eventuelt 1/2 - 1 ts chili-flakes
- 2 dl raps eller solsikkeolje. I Sierra Leone bruker de palmeolje som de lager selv
- 1 boks hermetiske kidneybønner
- 1-2 buljongterninger (grønnsaks- eller fiskebuljong)
- 1 boks hermetiske tomater
- 4 dl vann
- Salt etter behov

Slik gjør du

1. Tin torsken, del den opp i mindre biter og stek den.
2. Bruk ei litt stor gryte og varm opp oljen.
3. Tilsett kuttet løk og chili i gryta og stek i noen minutter til løken blir gylden.
4. Tilsett vann, buljongterningene, tomatene og kidneybønnene. Kok opp og la det koke over svak varme i 15- 20 minutter.
5. Hakk spinatbladene i mindre deler og legg dem opp i gryta. La retten småkoke i 10- 15 minutter.
6. Smak til med salt og pepper.

Server med fufu eller kokt ris.

