

Chambo – stekt fisk i saus



Chambo er en fisk som er endemisk til Lake Malawi, som betyr at den bare lever i Malawis største innsjø. Den er en populær fisk som serveres på de fleste restauranter i Malawi. For Hamphless og familien er den ikke vanlig i det daglige kostholdet, men vi tar den med siden den er typisk for Malawi.

Chambo serveres ofte helgrillet, men kan også serveres som filet. Dere kan bruke ulike typer fisk og gjerne grille den hel. Vi har prøvd med torskefileer. Har dere dårlige kjøkkenfasiliteter eller lite tid, kan dere erstatte fileene med ferdig panerte torskfileer eller fiskepinner. En fiskefilet vil neppe holde seg hel underveis i matlagingen, og da blir det en fiskegryte av det.

Dette trenger du

- 5 fiskefileer – vi brukte torskefilet
- Saften fra en sitron
- Hvetemel – for glutenfri rett brukes jyttemel
- 1,5 finhakket løk
- 2,5 ss krydderblanding (se egen oppskrift)
- 5-5,5 dl vann

- 2 gulrøtter
- 2 grønne paprika
- Fruktchutney (se neste side)
- Solsikkeolje eller annen matolje

Fremgangsmåte

1. Salte og skvis sitronsaft på fiskefileene før de rulles i melet.
2. Varm 3 ss olje i en stekepanne og stek fiskefileene i ca 4 minutter på hver side før de legges til side.
3. Stek løken blank.
4. Tilsett 1,5 ss av krydderblandingen og fres videre sammen med løken i ca. 2 minutter
5. Tilsett resten av krydderblandingen sammen med 3,5 dl vann og rør sammen.
6. Tilsett oppkuttet gulrot og grønn paprika og la det småkoke i ca 10 minutter (til grønnsakene er møre).
7. Tilsett fruktchutney og rør sammen
8. Tilsett fileene til sausen så den er dekket av sausen, sett på lokk og la det hvile noen minutter før servering sammen med nsima og gjerne litt ekstra chutney på siden.



Malawisk fruktchutney

Du trenger:

- 1 stor mango
- 2 dl tørkede aprikoser
- 2 dl rosiner
- 2 rødløk
- 5 dl sukker
- 2 ts chilipulver (kan droppes eller reduseres til ½ ts for mildere smak)
- 2 ts malt koriander
- 2 ts salt

Fremgangsmåte

1. Bløtlegg de tørkede aprikosene i kokende vann så de er dekket av vann. La de ligge i vannet i ca en time til de har fått tilbake formen og vanninnholdet.
2. Hell av vannet (som tas vare på) og kutt aprikosene i småbiter.
3. Skrell mangoen og kutt den i små biter.
4. Finhakk løken.
5. Tilsett alle ingrediensene sammen med vannet fra de bløtlagte aprikosene i en kasserolle og la det koke i ca 20 minutter.
6. Senk varmen og la det småkoke i en time mens det røres innimellom.
7. La det avkjøles i 15 minutter før det oppbevares i en lufttett boks og oppbevares kaldt.
8. Chutneyen holder seg fint i to uker.

En enkel variant er å kjøpe ferdig mango-chutney på glass.

Vi anbefaler å bruke økologiske tørkede aprikoser da de ikke er tilsatt svoveldioksid, som mange av de konvensjonelle. Svoveldioksid brukes for at den tørkede frukten skal ha en friskere farge og er såkalt matsminke, som ikke er tillatt tilsatt i barnemat fordi man har for liten kunnskap om påvirkningen på små kropper. De økologiske aprikosene har derfor sin naturlige, brune farge.

