



## Recept från Tanzania

### Soppa på kokosmjölk och kidneybönor

ca 5 portioner

2 lökar

1 liten grön paprika

1 tsk curry

3 msk olja eller smör

4-5 tomater

1 tsk salt

¼ tsk svartpeppar

1 förpackning med kidneybönor (5 dl)

7 dl vatten

1 förpackning kokosmjölk (4 dl)

2 dl kokt ris

Dekorera med: kokosflingor

1. Hacka löken och paprikan och skär tomaten i småbitar.
2. Smält fett i kastrull. Tillsätt curry, lök och paprika och stek dem på medelvärme, utan att de blir bruna. Tillsätt tomat, salt och peppar och stek i 10 minuter.
3. Tillsätt kidneybönorna med spad, vatten och kokosmjölk och koka i 10 minuter under omrörning.
4. Tillsätt till sist det kokta riset och provsmaka. Toppa med kokosflingor innan servering.

*Ur: Herkkujen maailma*

## Ugali

ca 5 portioner

7 dl vatten

3 msk smör

½ tsk salt

ca 2 dl majsgryn

1. Koka vatten och smör i en tjockbottnad kastrull med robusta handtag. Tillsätt hälften av majsgrynen och salt under omrörning. Rör om tills gröten kokar och tjocknar.
2. Tillsätt lite av grynen i taget och blanda hela tiden gröten jämn. Låt koka i cirka 5 minuter och se till att det inte bränns i botten. Tillsätt vatten vid behov.
3. Servera varm med en kött- eller grönsaksrätt.

*Ur: Herkkujen maailma*

## Chapatiplättar

ca 5 portioner

2 dl vetemjöl

2 dl jästbrödsdjöl

¾ tsk salt

2 dl vatten

2 msk olja

till ytan: olja

1. Blanda mjöl och salt i en skål. Tillsätt vatten medan du blandar om med en trägaffel och bearbeta till en jämn och fast deg. Omslut degen med plastfolie och låt stå i en timme.
2. Forma degen till avlång rulle och dela i 16 delar. Forma delarna till bollar och kavla ut till tunna plättar.
3. Stek plättarna på båda sidorna i en het (gjutjärns)panna. Du kan smörja pannan med ett hushållspapper med fett. Plättarna är färdiga då de har några mörka fläckar. Stapla plättarna på varandra och täck med en handduk så att de inte torkar.
4. Servera som sådana eller tillsammans med en sås som fyllning.

*Ur: Herkkujen maailma*

## Kycklingcurry

ca 5 portioner

1 broiler

1 stor lök

2 msk olja

1 stor vitlöksklyfta

5 nejlikor

1 liten bit kanel

½ tsk spiskummin

1-2 tsk ingefära  
2 tsk curry  
½ dl citronsaft  
ca 1 dl mangochutney  
3 ½ dl vatten  
1 kycklingbuljongtärning  
1 msk tomatpuré  
1 msk vetemjöl

1. Dela broilern i 8 delar och hacka lök och vitlök.
2. Värm olja i stekpanna och stek löken. Tillsätt vitlök och stek under omrörning. Sätt lökblandningen i en stor kastrull och tillsätt övriga ingredienser i kastrullen.
3. Koka grytan på låg värme i ca 40 minuter, och låt sedan sjuda i en halvtimme, så att alla aromer sammansmälter.
4. Servera med ris eller ugali.

*Ur: Herkkujen maailma*

### **Bönor i kokosmjölkssås**

ca 5 portioner

1 förpackning vita bönor  
1 lök  
1 vitlösklyfta  
2 tomater  
2 msk olja  
¾ tsk salt  
1 tsk gurkmeja  
1/3 tsk svartpeppar  
2 dl kokosmjölk  
2 tsk majs- eller vetemjöl

1. Skala och hacka lök och vitlök. Skär tomaten i små bitar.
2. Värm upp olja i en tjockbottnad kastrull och stek lök och vitlök på medelhög värme. Tillsätt tomaterna och kryddorna.
3. Blanda mjöl i kokosmjölk och tillsätt blandningen i kastrullen. Rör om i kastrullen hela tiden och låt koka utan lock i cirka 10 minuter, tills kokosmjölken tjocknar. Tillsätt bönorna och låt sjuda i cirka 10 minuter.
4. Servera såsen med till exempel ris.

*Ur: Herkkujen maailma*

### **Mandaasi munkar från Tanzania**

2.5 dl mjölk  
25 g jäst  
1 tsk salt  
1 ägg

1 dl socker  
ca 0.5 kg vetemjöl

Blanda ihop degen och baka små runda bullar av den. Stek dem i olja. Sockra dem inte utan servera dem som sådana med mjölkte.

*Ur: Jorden runt*

### **Bananmunkar**

ca 6-8 portioner

6 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
4 msk socker  
3 dl mjölk  
2 ägg  
4 bananer  
olja att steka i

Blanda mjölet, bakpulvret och sockret. Tillsätt mjölken och äggen och blanda väl. Skär bananerna i bitar och blanda i dem. Värm upp oljan i en kastrull. Sätt en sked av smeten i oljan och koka tills munken är vackert brun. Varje gång bör en bananbit komma med. Munkarna serveras helst varma med te. Man kan med fördel byta ut bananen mot ananasbitar.

*Ur: Kort kurs i Utjämning*

### **Friterade bananer**

ca 5 portioner

5-6 små fasta bananer

#### Frityrsmet:

1 ½ dl mjöl  
½ dl socker  
¼ tsk salt  
1 tsk bakpulver  
2 dl mjölk  
1 ägg

#### Fritera i:

4-5 dl olja

1. Blanda mjöl, socker, salt och bakpulver i en skål. Vispa mjölk och ägg och rör in i mjölblandningen med en trägaffel.
2. Skala bananerna och skär i delar på längden.
3. Värm oljan i en kastrull, doppa bananerna i frityrsmeten och fritera två bananskivor i gången tills de blir gyllenbruna i oljan. Låt dem torka på hushållspapper och strö på socker. Fortsätt tills alla bananer är friterade.
4. Servera på serveringsfat som ett mellanmål eller tillsammans med glass.

*Ur: Herkkujen maailma*

## Bananparfait

ca 5 portioner

2 ägg

2 ½ dl mjölk

2 tsk potatismjöl

3 msk farinsocker

2 mogna bananer

3 dl vispgrädde

1 msk socker

1 tsk vaniljsocker

Servera med bananer, ananas eller mango

1. Vispa försiktigt äggen med mjölken i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt potatismjöl och farinsocker och blanda ordentligt. Värm blandningen medan du rör om från botten, tills den når kokpunkten och tjocknar. Lyft kastrullen från spisen och låt svalna till rumstemperatur.
2. Hacka bananerna och blanda i smeten medan du vispar.
3. Vispa grädde, socker och vaniljsocker till ett skum och rör in i banansmeten. Tillsätt vid behov socker eller vaniljsocker. Lägg formen i frysen i en timme och vispa sedan smeten fluffig.
4. Häll smeten i en form, täck med plastfolie och frys i ett dygn. Ta upp ur frysen en halvtimme innan servering och vänd på ett fat. Dekorera med frukt.

*Ur: Herkkujen maailma*

## Mjölkte eller mjölkaffe från Tanzania

Man dricker mycket te i Tanzania. Teet bör vara starkt. Man blandar nästan hälften mjölk i teet och mycket socker. Gör så här: Teblad, vatten, mjölk och socker kokas tillsammans.

För kaffe: använd 1 tsk pannmalet kaffe/kopp, vatten, socker och mjölk. Koka mjölkkaffet på samma sätt som mjölkteet, dvs. blanda alla ingredienser och koka upp. I Tanzania är kaffe inte alls lika vanligt som té därför att kaffet är så dyrt.

*Ur: Kort kurs i Utjämning*

### Recept:

Liimatainen, A. och Riipi, H. 2001. Herkkujen maailma. Finska Missionssällskapet, Helsingfors.

Finska Missionssällskapetets ungdomsmaterial *Jorden runt* och *Kort kurs i utjämning*.