



TEMAHEFTE SØR AFRIKA



UKE 21 OG 22

SØR aFRIKA

Kulinarisk ordbok

Achaar

Importert til Sør-Afrika av indianere som emigrerte til Sør Afrika, achaar er en salat laget av mango og olje - kommer krydret.

Amanqina. Er hoven på en ku, gris og sau. Den er kokt, så krydret etter smak. Det er veldig deilig, men klissete.

Biltong. Tørket og saltet rått kjøtt ligner på spekekjøtt gjort i USA. En eldre afrikansk delikatesse, kan lages av struts, biff, kudu eller annet rødt kjøtt.

Bobotie. Of malayisk opprinnelse, laget med kjøttdeig og karri krydder. En å egge saus helles på toppen av dette, og bakt.

Boerewors. En tradisjonell krydret sørafrikanske pølse laget av oksekjøtt eller lam. Populært på uteområdene *braais* (grilling), hvor det er grillet over trekull.

Chakalaka. Salat av indisk / malayisk opprinnelse laget av løk, hvitløk, ingefær, grønn pepper, gulrøtter og blomkål krydret med chili og karri.

Chotlo. En lekkerbisk av Tswana folket, dette kjøttet er kuttet opp i svært små biter med beina fjernet. Kjøttet er først kokt, deretter malt før de blir lagt tilbake i en kjele og rørt til den blir veldig fint malt. En godbit for tannløse.

Frikkadel. Tradisjonell sørafrikanske kjøttboller. Laget av tomater, løk, hakket kjøtt og andre råvarer, og formet til runde baller.

Gherkin. Sylteagurk. En liten sylteagurk, ofte skivet tynt og brukt i salater og på hamburgere. Servert med en saus, gjerne med tomat og løk.

Koeksusters. Tradisjonell afrikansk, flettede deig kaker. De er dyppet i sirup, søt og klebrig.

Mala. Innvoller, spesielt de av kylling. De er grundig vasket, kokt i kokende vann, og deretter stekt. Spist med *PAP* (se nedenfor).

SØR aFRIKA

Maotwana. - Lår av kylling kokt for å fjerne den harde huden. Grundig vasket, saltet og deretter stekt. Ofte servert på skolen til barna på grunn av dens lave kostnader.

Mashonzha. - ormer, ligner en larve i utseende. Disse etablerer sitt rede i og rundt mopani trær finnes i Lowveld områdene Mpumalanga og den nordlige provinsen. Populært hos Shangaanerne, Vendas og Bapedi i Northern Province.

Mogodu. Vrøvl, rengjøres grundig og kokes i to til tre timer. Før de ble servert med *pap* (se nedenfor).

Morogo. Vill spinat, mest populære er thepe; deilig når den er kokt, myknet og servert med stiv grøt.

Pap. Kokt maismel, ofte brukt

Rooibos tea. En populær sørafrikansk urte te laget i Cape fra *Cyclopia genistoides* busken. *Rooibos* er en afrikansk ord som betyr "rød busk". *Rooibos* har ingen koffein og mindre tannin enn te.

Samoosa. En liten, krydret, trekantformet pai som er frityr stekt i olje. Gjort av indiske og malaysiske samfunnet, samoosas er populært med sørafrikanere generelt.

Serobe. rett av Tswana folket. Grundig vasket, deretter kokt blanding av innmat, tarmer og lunger. De er kuttet opp i små biter med en saks før han ble krydret og tilsatt smak.

Snoek. Dette er en populær og smakfull fisk fanget utenfor Cape Coast og ofte spist røkt. Hvis du er heldig kan du få oppleve et *Snoek braai* - en ekte sørafrikansk godbit.

Skop. Er en ku, sau eller geit. Hodet er først skilt ut med et skarpt instrument som et barberblad for å fjerne hud og uønsket deler som ører og nesen blir deretter kuttet ut Hodet er så kokte. Foretrukket av afrikanske menn.

Ting. En favoritt blant Tswanas i både Sør-Afrika og Botswana. Det er en sur grøt laget av sorghum - stor myk grøt til frokost!

Umngqusho. En delikatesse blant Xhosa-folket, er dette *SAMP* (mais kjerner) blandet med bønner. Det er kokt over tre timer og deretter blandet med bønner. Salt og olje blir så tilsatt, mens det småkoker.

SØR AFRIKA

Heftet inneholder oppskrifter på:

Foretter / salater

Peppadew med scampi
Vannmelon og kyllingspyd
Bønnesalat med mais
Mango og agurksalat med mynte
Aspargesbønner- og peppadewsalat
Grønn bønnesalat
Gulrot Bredie
Varm løksalat (SLAPHAKSKEENTJIES)
Afrikansk potetsalat
Kyllingsalat
Regnbuesalat
Kylling wraps
Kyllingvinger med salsa og dip

Dipp/salsa

Ferskensalsa
Daddel og ingefærsalsa
Aprikoschutney
Agurk relish (Komkomer Sambal)

Varmretter

Gresskarsuppe
Sør afrikansk karrisuppe med okse
Karri-fiskesuppe med fiskespyd av snapper
Geel Rys (Gul ris)
Karrigryte med scampi
Scampi i kremet afrikansk saus
Grillet laks med lime og ingefærmarinade
Snapper fiskespyd med daddel og ingefærsaus
Karrigryte med lam
Lammespyd med cape curry saus
Bredie (lammegryte med tomater)
Bobotie
Kyllinglår i cape curry saus
Sørafrikansk Malay Curry
Bunny Chow
Sør afrikansk kyllinggryte

Det lille søte

Banener med sjokolade og cashewnøtter
Karamelliserte fruktspyd
Fruktbeger med kokosyoghurt
Banan vaniljeyoghurt, kanel og appelsin
Gouda med ananaskompott og syrlig eple
Ananas Sherbet

SØR aFRIKA

Peppadew med scampi

1 dl Creamy African sauce epd: 1626407
250 g scampi
200 g Peppadew epd: 1626290
Hakket persille

Scampien varmes lett i kokende vann, eller i ovnen.
Bland Creamy African Sauce med hakket persille.
Bland scampiene med sausen. Fyll peppadewene med scampi og saus.

Vannmelon og kyllingspyd med ferskensalsa

500 g Vannmelon
200 g kyllingfilet (ferdig stekt)
Bladpersille
2 stilker stangselleri
Timian
Gresskarkjerner

Tre kyllinger i biter, små stangselleri i biter og ternet vannmelon på spyd.
Dryss over hakket persille og timian og ristede gresskarkjerner

Bønne salat med mais

50 g kikerter
50 g røde bønner
50 g hvite bønner
50 g sorte bønner
2 stenger stangselleri
20 g maiskorn
50 g sorte oliven
50 g grønne oliven
2 stk vårløk
50 g paprika rød
1 stk sitron (saften)
1 båt hvitløk

Kutt alle grønnsakene i små biter og bland sammen, Kok alle bønnene etter anvisning på pakken. Bland de kokte bønnene med grønnsakene og smak til med sitronsaft, olivenolje, salt og pepper.

Kan også smakes til med daddel og ingefær chutney.

SØR aFRIKA

Mango og agurksalat med mynte

4 stk mango
3 stk agurk
1 stk lime (limesaft)
1 stk chili
Mynte

Kutt mango og agurk I terninger.
Smak til med hakket mynte, limesaft, hakket chili, salt og pepper.

Aspargesbønner og peppadewsalat

300 g aspargesbønner
100 g kikerter
50 g peppadew epd: 1626290
2 stk vårløk

Blansjer aspargesbønnene og avkjøl i kaldt vann.
Kok ertene etter anvisning på pakken og hakk peppadewene og vårløken.
Bland alle ingrediensene og smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Grønn bønnesalat

1 kg friske, helt grønne bønner
1 kopp løk, tynt i skiver
½ kopp olivenolje
4 ss sitronsaft
1 ts salt
½ ts pepper, nykvernet
¼ kopp oliven i skiver

Varm en kjele med lettsaltet vann til kokepunktet. Ha i grønne bønner og la de koke til de er møre (ca. 15 minutter).

I en egen bolle, bland løk, olje, sitronsaft, salt, malt pepper, og oliven.
Tøm av vannet på de grønne bønnene, og bland med løk blanding.

Dekk til og avkjøl i minst 2 timer.

SØR aFRIKA

Gulrot Bredie

1 løk, hakket
1 ss olje
8 gulrøtter, vasket, skrelte og hakkede
2 poteter, vasket, skrelt og hakkede
Klype salt
Svart pepper
1 kopp vann

Varme oljen over middels varme i en kjele.

Tilsett hakket løk og fres til løken er gyllen brun.

Tilsett gulrøtter og krydder.

Tilsett vann og rør. Ta blandingen til en byll.

Reduser varmen og legg et lokk på kjelen, men legg den på slik at dampen kommer ut

La bredien småkoke til vannet har fordampet og grønnsakene er myke. Fjern fra varmen og bland.

Serveres med litt smør rørt i.

Varm løksalat (Slaphakskeentjes)

ca. 800 g skrelte småløk
vann og salt

Saus:

4 egg
4 ss sukker
4 ss hvitvineddik eller sitronsaft
ca. 4 ss vann

Kok løken forsiktig og jevnt myk i lettsaltet vann. I mens lager du sausen:

Begynn med å vispe eggene i en rustfri bolle sammen med sukkeret. Sett bollen ned i en kasserolle med varmt vannbad på komfyren, vispe inn vineddik og litt vann og fortsett å vispe mens bollen varmes opp og sausen tykner. OBS! Blir vannet i kasserollen for varmt, løft opp bollen - ellers vil resultatet bli eggerøre. Ta opp løken og la den renne av. Legg den over på et fat og hell sausen over. (På samme måte serverer man lettkokte grønne bønner).

SØR aFRIKA

Afrikansk potetsalat

5 ss creamy African sauce epd: 1626407
1 kg poteter
1 ts spisskummin hel
6 ss rømme
2 stk hakket tomat
2 stk hakket rødløk
6 ss hakket persille
2 ss hakket mynte
Salt og pepper

Kok potetene og avkjøl dem. Rist spisskummen i en tørr panne, kutt potetene i båter. Bland Creamy African Sauce med rømme i en bolle. Vend potetene i sausen. Krydre med salt og pepper. Tilsett tomat, persille, løk og mynte før servering

Kyllingsalat

15 ss creamy african sauce epd: 1626407
8 ss olivenolje
300 g kyllingbryst
200 g salat diverse
2 stk gul paprika
2 stk rødløk
500 g røde bønner
2 stk mango
Persille
Salt og pepper

Kok bønnene som anvist. Bland sammen halvparten av creamy african sausen med $\frac{1}{4}$ av olivenoljen, å pensle kyllingen med blandingen. Kryddre med salt og pepper. Stek kyllingen og avkjøl. Kutt kyllingen i strimler. Bland sammen resten av creamy african med olje til en dressing, og krydre med salt og pepper. Kutt salat, paprika, rødløk og mango til en salat. bland inn kyllingen og topp med dressingen

SØR aFRIKA

Regnbuesalat

3 dl ris – gjerne villrisblanding
½ kopp rød paprika
½ kopp grønn paprika
½ kopp gul paprika
½ kopp rødløk
½ kopp stangselleri
½ kopp pærer
½ kopp eple
½ kopp aprikoser
½ kopp svsker
½ kopp rosiner
½ kopp hermetisk frukt
f.eks. fersken, pære ananas
½ kopp blandede nøtter (valgfritt)
½ dl Daddel og ingefær chutney
½ dl majones

Kok og avkjøl risen

Blandingen av grønnsaker hakkes til ca. 5 mm terninger.

Frukten skjæres i små terninger.

Den hermetiske frukten skjæres i små terninger.

Nøttene hakkes og tilsettes

Mengden av grønt og frukt skal fylle like mye som den kokte risen.

Daddel og ingefær chutney og majones røres sammen.

Grønt og frukt blandes med den avkjølte risen og dressingen tilsettes litt etter litt, inntil det hele er dekket med et tynt lag og det henger litt sammen.

Kylling wraps

100 g peppadew epd: 1623172
2 dl daddel og ingefær chutney epd: 1626415
10 stk Hvetetortilla
200 g avokado i skiver
600 g kylling i strimler
200 g blandet salat
2 dl matyoghurt
Salt og pepper

Stek kylling i strimler, kutt salaten i strimler. Bland chutney med matyoghurt, salt og pepper. Legg grønnsaker og kylling i tortillaen og fordel litt dressing over. Rull sammen tortillaen.

Kyllingvinger med salsa og dipp

1,2 kg kylling overvinger
Stek kylling vingene etter anvisning på pakken og server med salsaene og dippene som står i heftet.

SØR aFRIKA

Dipp/salsa

Ferskensalsa

3 dl fersken chutney epd: 1626423
400 g rød paprika finhakket
200 g vårløk fin snittet
2,5 ts limesaft
3 ss olivenolje

Bland sammen alle ingrediensene.

Daddel og ingefær salsa

3 dl daddel og ingefær chutney epd:1627397
5 ss rødløk finhakket
5 ss granny smith eple i små terninger
2,5 ts limesaft

Bland sammen alle ingrediensene.

Aprikoschutney

125 g tørkede aprikoser i biter
250 g rosiner
250 g farin
ca. 3 dl vineddik
2 skrelte hakkede gule løker
1 – 2 ss malt ingefær
½ ss malt koriander
1 ss støtte gule sennepsfrø
1 ts støtte tørkede røde chilipepper

Bløtlegg aprikoser og rosiner i vineddik noen timer eller over natten. Blande med de øvrige ingrediensene i en tykkbunnet kasserolle og la det småkoke uten lokk. Rør om med en teskje av og til kok til chutneyen tykner.

SØR aFRIKA

Agurk relish (Komkomer Sambal)

3 mellomstore ferske agurker, skrelles og fjernet frøene
1 ts havsalt
1 ss cider eddik
1 fedd hvitløk, fint hakket
1 ts jalapeno pepper, fint hakket

Riv agurken grovt på rivjern
Dryss over salt og la det stå i 2 timer.
Hell dem i en sikt og trykke ut væsken.
Tilsett eddik, hvitløk og jalapeno pepper og bland godt.
Dekk med plast og la det stå kjølig i minst 1 time.

Varmretter

Gresskarsuppe

1 dl daddel og ingefær chutney epd:1627397
1,5 l kyllingkraft
1 dl olje
1,5 kg gresskar i terninger
0,5 kg løk hakket
4 dl appelsinjuice
50 g sukker
Salt og pepper

Skrell gresskaret og kutt fruktkjøttet i terninger.
Fres hakket løk i olje til den er myk. Tilsett gresskarstykkene, appelsinjuice, kyllingkraft og daddel og ingefærchutney. Kok alt til gresskarene er kokt i stykker. Avkjøl suppen, kjør i en blender til en pure og varm opp suppen på nytt. Tilsett sukker og smak til med salt og pepper.

SØR aFRIKA

Sør Afrikansk karrisuppe med okse

800 g lårtunge eller grytekjøtt
4 stk. hakket løk
3 ss margarin
1 ½ l oksekraft
3 ss karri
3 stk. laurbærblad
4 stk. potet, skivede
3 ss hvitvinseddik
2 ts salt

Stek kjøttet i en gryte med løk og margarin.
Hell over kraften og tilsett karri og laurbærblad. La det småkoke i 30 minutter.
Tilsett potetene, eddik og salt. La det trekke i 45 minutter til 1 time, til kjøttet er mørt.

Karri- fiskesuppe med fiskespyd av snapper

3 dl cape curry sauce epd: 1626399
2 dl fiskekraft
0,1 dl olje
0,25 dl sitronsaft
10 stk fiskespyd epd:1029271
eller 500 g hvit fast fisk
100 g løk hakket
5 g gurkemeie
5 g spisscummin
5 g koriander tørket
2 dl fløte
2 dl crème fraiche

Stek fiskespydene i ovnen. Fres løk og krydder i oljen. tilsett cape curry saus, fiskekraft, fløte og sitronsaft. La suppen koke i 10 minutter. Smak til med salt og pepper. Tilsett crème fraiche og kok opp suppen. Hell suppe i en suppebolle og sett et fiskespyd i hver bolle ved servering.

SØR aFRIKa

Gul ris (Geel Rys)

4 ss sukker
2 ts gurkemeie
3 ss salt
8 ss smør
4 kanel stang
3 kopp rosiner
4 ts sitron skall
8 dl hvit ris

Kok opp 1,5 l med vann i en stor kjele.

Legg alle ingrediensene (unntatt ris) i kokende vann og rør til sukkeret er oppløst.

Tilsett ris, sett på lokk, og la det småkoke i 20 minutter. Fjern kanel stang og sitron skall før servering.

Karrigryte med scampi

800 g scampi
2 st løk hakket
1 stk kinesisk hvitløk finhakket
2 stk chili finhakket
1 ts Masala
3 dl cape curry sauce epd: 1626399
3 dl kokosmelk
250 g ris
1 rød paprika hakket
1 stk grønn chili hakket

Fres løk og hvitløk

Tilsett masala, chili, cape curry saus og kokosmelk. Kok inn sausen til ønsket konsistens og tilsett scampiene. Kok risen etter anvisning på pakken. Surr hakket paprika og chili og bland det inn i den kokte risen.

SØR aFRIKA

Scampi i kremet afrikansk saus

1 l Creamy African Sauce epd: 1626407

800 g scampi

6 dl kokosmelk

1 dl olje

10 dl basmatiris

200 g løk

50 g hvitløk

50 g rød chili

50 g vårløk

200 g persille

Kutt løk og hvitløk i små biter og fres i litt olje.

Tilsett Creamy African saus og småkok i ca. 3 min. Kutt opp chili og vårløk og tilsett sammen med kokosmelk. Kok i noen minutter. Hvis sausen blir for tynn jevn den med litt maisenna.

Tilsett scampi og varm opp. Pynt med hakket persille.

Kok risen etter anvisning på pakken.

Grillet laks med lime og ingefærmarinade

1200 g laksefilet

4 ss limesaft

2 ss olivenolje

2 ss daddel og ingefær chutney ed: 1627397

¼ ts salt

1 ss honning

Bland alle ingrediensene til marinaden.

Kutt fisken i porsjonsbiter og legg bitene i marinaden og la dette marineres i ca 20 min..

Stek fisken i ovnen i ca 15 min.

Server laksen med litt salat og en salsa.

SØR aFRIKa

Snapper fiskespyd med daddel og ingefær saus

2, 5 dl Creamy African sauce epd: 1626407
50 g daddel og ingefær chutney epd: 1627397
300 g peppadew epd: 1623172
500 g ris
0,1 dl olje
10 stk fiskespyd
30 g hvitløk finhakket
200 g løk hakket
Salt og pepper

Smør en gastronom og legg fiskespydene i. pensle med creamy african saus og daddel og ingefær chutney. Kryddre med salt og pepper.

Peppadew, løk og hvitløk drysses over fisken, hell litt olje over og gratiner i ovnen på 200 grader i ca. 10 min.

Risen kokes etter anvisning på pakken. Eller server Gul ris til. Oppskrift i heftet.

Karrigryte med Lam

3 dl Cape curry sauce epd: 1626399
1200 g fårekjøtt uten ben
2 dl kokosmelk
1 dl olje
2 stk løk
2 stk squash
Sitronsaft
Salt og pepper
10 dl ris

Kutt kjøttet i terninger ca. 2 x2 cm. hakk løken og hvitløken, fres i olje og tilsett kjøttet.

Tilsett Cape currysau og litt vann. kok til kjøttet er mørt

Tilsett sitronsaft, kokosmelk og rør rundt. Tilsett squash i biter og kok i ca 5 min.

Server med ris.

SØR aFRIKA

Lammespyd med Cape Curry Sauce

1,2 kg fårekjøtt uten ben
4 stk løk
200 g tørkede aprikoser
2 dl Cape Curry sauce epd:1626399
Grillpinner

Fårekjøttet kuttes i terninger i ca 2 cm størrelser. Løken skrelles og kuttes i båter. Del aprikosene i to. Kjøtt, løk og aprikos tres på spyd og marineres i Cape currysaus i noen timer. Kan godt lages dagen før. Stek spydene i panne eller ovn i ca 10 min. Server med ris og salat eller i pitabrød med en salsa.

Bredie (lammegryte med tomat)

800 g fårekjøtt uten ben
2 gule løk
4 tørkede chilifrukt (15 – 16g)
3 ss smør
1 l vann
salt og svartpepper
ca. 12 tomater eller 500 g hermetiske
2 ss sukker
1 ss hvetemel

Rensk og hakk løken. Fres den i smør i en gryte sammen med chilipeperen. Legg i lammestykkene og la dem frese med noen minutter under omrøring. Hell over vann så det dekker, krydre med salt og pepper og la kjøttet småkoke under lokk ca. 40 minutter. Kryss tomatene i toppen med en kniv, dypp dem så i varmt vann og dra skallet av. Halvere tomatene og kjerne dem ut.. Hakk dem grovt, i ganske store biter. Legg tomatene i en gryte, smak til med litt sukker og spe evt. med litt vann hvis det trengs. Kok opp og la det småkoke uten lokk ca. 5 minutter. Rør ut hvetemelet i litt av den varme buljongen, hell blandingen i gryten og kok opp. Server gryten med kokt ris.

SØR aFRIKA

Bobotie

2,5 dl bobtie sauce epd: 1626381
250 g daddel og ingefær chutney epd: 1627397
0,1 dl olje
1 kg kjøttdeig
200 g hakket løk
2 skiver loff
1 dl vann
50 g tørkede aprikoser hakket
50 g rosiner
40 g mandelflak
5 g persille
Salt og pepper
Laurbærblader
2 stk egg
2,5 dl lettmelk
2 g gurkemeie
2 g kanel

Fres løk i olje. Tilsett kjøttdeig, stekes lett. Kok opp vann. Bløtlegg brødet i det kokende vannet til det kan moses lett med gaffel. Bland brød, aprikos, rosiner, mandelflak og persille i kjøttet.

Tilsett bobotiesaus og rør godt. Smak til med salt og pepper.

Hell farsen i en smurt gastroform. Press farsen flat og stikk laurbærblad i farsen. Stek bobotien på 180 grader i 30 minutter. Press sammen farsen på nytt.

Pisk egg og melk sammen og hell dette over farsen. Stek videre på 200 grader i ca. 15 minutter. Eggeblandingen skal være stiv og gyllen. Server med ris kokt med gurkemeie og kanel og daddel og ingefær chutney.

Kyllinglår i Cape curry sauce

5 dl Cape curry sauce epd: 1626399
0,1 dl olje
1 dl kokosmelk
5 g karri
40 g hvetemel
10 stk kyllinglår
1/2 kg løk strimlet
Salt og pepper

Bland mel og karri. Gni blandingen på kyllinglårene. Brun kyllinglårene i olje. Fres løken til den er gyllen. Legg kyllingen i en back med løken og tilsett cape currysausen. Smak til med salt og pepper. Stek lårene til de er møre og gjennomstekt, like før servering tilsettes kokosmelk. Stek videre i ovnen til alt er varmt. Server med ris

SØR aFRIKA

Sør afrikansk Malay Curry

Med denne oppskriften kan du lage en typisk sør-afrikansk malay curry. De første malayene i Sør-Afrika kom som slaver fra øyene vi i dag kjenner som Indonesia. Sammen med vestasiatene som senere kom fra det indiske subkontinentet, øvet de stor innflytelse på det sør-afrikanske kjøkkenet. Ett resultat av dette er de mange curry-rettene som er blitt meget populære i Sør-Afrika.

Et par spiseskjeer matolje
2 oppskårne løk
2 hvitløksfedd, finhakket
1 liten bit fersk ingefærrot, skrellet og knust
1 ts gurkemeie
1 ts koriander
1 ts karve
1 hel kanel (eller 1/2 ts malt kanel)
1 ts karri (eller mer; tilsett etter smak)
4 nelliker
1 kg lam skåret opp i små biter
1 aubergine delt i terninger
ca 300 g sukkererter
1 eller 2 grønne chili
2,5 dl tørket aprikos, skyllet i varmt vann
1-2 ss tomatpuré
1 ts eddik
5 dl oksebuljong (eller sauebuljong dersom det er tilgjengelig)
1,5 dl aprikosmarmelade
2,5 dl naturell yoghurt

Varm oljen i en stor gryte. Fres løken og hvitløken på sterk varme under konstant omrøring. Tilsett krydderet og fortsett røringen et par minutter. Sett ned varmen på plata gradvis. Tilsett kjøttet og stek det brunt på alle sider. (Det er lettest hvis du fjerner løken og hvitløken, og legger dem tilbake igjen etter kjøttet er brunet.) Tilsett resten av ingrediensene, bortsett fra aprikosmarmeladen og yoghurten. Sett på grytelokk. Skru ned varmen på plata. Rør om en gang i blant. La alt stå og putre til det er mykt; omtrent en time. Rør inn marmeladen og yoghurten et par minutter før servering. Server med ris eller lag Bunny Chow

Bunny Chow

10 rundstykker epd: 601179
1,5 kg Sør afrikansk Malay Curry

Stek rundstykkene etter anvisning på pakken. Kutt toppen av rundstykket og ta ut innmaten, fyll rundstykket med curryen.

SØR aFRIKA

Sør afrikansk kyllinggryte

10 stk kyllinglår
6 gule løk, i skiver
8 kløfter hvitløk, i skiver
Olje/margarin
20 stk poteter, i båter
1,6 kg hermetiske tomater
2 liter vann
Salt

Krydder:

8 hele nellik
2 kanelstang
2 laurbærblad
2 ss currypasta
2 ts malt kardemomme
2 ts malt spiskummen
4 krm chilipepper
2 ts grovmalt sort pepper

Ha olje/margarin i en kjele og fres løk og hvitløk noen minutter. Bland så i alle krydderene og la dem frese med i et par minutter.

Legg i kyllingbitene, vend dem i kryddersmøret noen minutter og hell så på knuste tomater og vann. Smak til med salt.

Kok opp og la det småkoke under lokk ca. 20 minutter. Legg i potetbåtene, spe evt. med litt mer vann om det trengs og kok gryten ytterligere 20 minutter til poteter og kylling er kokt. Ta opp de hele krydderene laurbærblad, kanelstang og nellik.

SØR aFRIKA

Det lille søte

Bananer med sjokolade og Cashewnøtter

5 stk bananer
150 g kokesjokolade
100 g cashewnøtter
2 stk lime (skall)

Smelt sjokolade i vannbad.

Skrell og del bananene i fire, dypp halvparten av bananen i sjokolade og deretter i hakkede cashewnøtter. Riv over limeskall.

Karamelliserte fruktspyd

1 stk ananas
4 stk epler
2 ss smør
5 ss honning
3 stk lime
Mynte
Grillspyd

Kutt ananas og epler i biter/terninger og tre på spyd.

Varm honning og limesaft- pensle over spydene.

Bak i ovnen på 180 grader til spydene er lett karamelliserte.

Fruktbeger med kokosyoghurt

300 g ananas
100 g vannmelon
4 ss tranebær
100 g kiwi
10 ss kokosyoghurt

Kutt frukten i terninger, bland alt sammen og anrett i små beger.

Topp med en god skje kokosyoghurt.

SØR aFRIKA

Banan med vaniljeyoghurt, kanel og appelsin

6 stk bananer
6 dl vaniljeyoghurt
Appelsinjuice
1-2 ss kanel
Isbiter

Kjør alle ingrediensene og spe med appelsinjuice til ønsket konsistens.

Gauda med ananaskompott og syrlige epler

10 tykkeskiver gouda
10 små toast
1,2 kg ananas
4 granny smith
900 g sukker
½ dl sitronsaft
1 stk vaniljestang
1 dl vann

Skrell, kutt eple og ananas i terninger.

Varm sukker og vann karamell i en gryte, tilsett vaniljestang, ananas og eple.

Kok inn til frukten får en gyllen farge og marmelade konsistens. Kjør marmeladen med stavmixer.

Ananas Sherbet

1 mellomstor moden ananas (kan erstattes med boks ca 1 kg.)
8 kopper vann (ca)
Saften av 4 sitroner
Sukker, etter smake

Skrell og ta ut kjernen i ananasen. Skjær opp frukt, og legg den i en blender. Bland til en tykk masse. (Hermetisk ananas kan brukes som erstatning.)

Hell massen i en stor mugge, tilsett vann, sitronsaft og sukker, og bland godt.

Sett muggen i kjøleskapet for å kjøle ned sherbet drikken.

Like før servering, rør godt. Serveres over is i høye glass