



Opskrifter på mad fra Tanzania

Tekst: Berit Lund Larsen / Janne Bak-Pedersen
Foto: Helle Høeg / Pixabay / Unsplash.com

Pilau

Pilau er en såkaldt "All in one pot" ret. En middagsret med alt i samme gryde fra Tanzania. Her kommer den spændende opskrift:

Ingredienser til 7-8 personer

450 g mørt oksekød
6 dl ris (basamati ris)
6-7 kartofler
3 løg
3 fed hvidløg
3 tomater
1/2 spiseskefuld pilau-krydderi (evt. + 5 kardemommekapsler, et stykke kanelbark og lidt ingefær)
2 tsk salt
3 laurbærblade
1 bullionterning (oksekød)
1 stor dåse kokosmælk (kan undlades og erstattes med vand)
6-8 dl vand
Olie til stegning

1. Skyl risene og sæt dem i blød i vand i ca. 20 min.
2. Skræl kartoflerne og del hver i 4-6 dele. Svits kartoflerne i en 5-6 liters gryde i olie til de har fået lidt farve. Tag dem op og sæt dem til side.
3. Pil løgene og hak dem groft. Svits dem til de får farve (jo mørkere løgene bliver svitset, jo mørkere bliver risene i Pilau-en.
4. Skær kødet i mindre tern og brun dem i gryden sammen med løgene. Brun dem i ca 10 min. Tilsæt derefter pressede hvidløg, laurbærblade og steg videre i et par min.
5. Flå tomaterne og skær dem i mindre tern. Hæld dem i gryden og svits dem sammen med de øvrige ting. Tilsæt pilaukrydderierne, salt og boullionterningen. Læg låget på gryden og lad tomaterne blive møre - rør ind i mellem.
6. Tilsæt kokosmælken og vand, og lad det koge op. Dræn risene i en si og hæld dem i gryden. Lad det koge op igen og tilsæt de brunede kartofler.
7. Skru ned og lad retten simre til ris, kartofler og kød er mørt. (Det tager ca. 40-50 min).

Velbekomme



Samosa

Samosa kan man få mange steder i verden, også i Tanzania. Det skyldes nok at Tanzanias mad er påvirket af alle de forskellige folkeslag, der har boet i landet over lang tid.

Samosa er små trekantede brød fyldt med fx løg, ærter, kartofler og krydderier, men det kan også være kød.

**Sådan laver du Samosa**

Ingredienser til ca. 4 personer

1 lille løg

2 kogte kartofler

½ 1 spsk smør eller olie

1 1/2 tsk af denne blanding af krydderier. (koriander, hvidløg, tomat, spidskommen og citron)

Det kan købes under navnet:

Tikka Masla spice. Men ellers må

du lave dit eget mix
50 g. ærter. Gerne optøede fra frost

4 plader fillodej

Smagsneutral olie

Fremgangsmåde

1. Løget hakkes groft og kartoflerne moses.
2. Løget svitses i fedtstoffet.

3. Tilsæt krydderier, kartofler og ærter til løget og lad det køle af.
4. Fold to plader fillodej ud, og pensl dem med fedtstof og læg dem sammen igen.
5. Skær nu dejen i fire stykker på 10 X 30 cm.
6. Læg nu 1 ½ spsk af fyldet i det ene hjørne og fold hjørnet hen over fyldet i en trekant. Bliv ved med at folde trekanten, til der ikke er mere dej. Læg samosaen på en bageplade. Fortsæt med alle fire dejstrimler. Gentag nu med de sidste to plader af fillodejen.
7. Pensl nu alle samosaer med flydende fedtstof/olien.
8. Sæt Samosaerne i en forvarmet ovn. 225 grader og bag dem ca. 7 min. De skal være gyldne.

**Ugali**

Det flest mennesker spiser i Tanzania hedder Ugali. Du vil nok tænke på din egen livret, og forvente noget med steg og lækker tilbehør, men i Tanzania er det noget helt andet. Ugali er en "grød", der bliver fast som en lille bolle og spises med fingrene som tilbehør til gryderetter med eller uden kød i.

Ugali laves af det hvide majsmelet. Her i Danmark bruger vi bare det

almindelige gule, for vi har ikke andet, med mindre du finder det hos en udenlandsk grønthandler eller afrikansk butik.

Opskrift på Ugali

Du skal kun bruge to ingredienser, og det er ikke svært, hvis du kan abstrahere fra, at det kommer til at lugte brændt. Det er en del af gamet.

To dele vand til en del HVIDT majsmelet. Massen skal have den konsistens, så du med hænderne kan forme det.

Fremgangsmåde

1. Bring vandet i kog.
2. Skru så ned til middel varme og tilsæt majsmelet lidt ad gangen, mens du hele tiden rører rundt.
3. Rør til melet er helt opløst, og alt vandet er optaget. Bliv nu ved med at røre til grøden er

helt stiv som en majsbolle. Gør som følger.

4. Lad gryden stå på varmen i et min. Rør. Lad den igen stå et min. Rør. Fortsæt sådan 5-6 gange. Nu vil ugaliene begynde at lugte som brændte popcorn. Sådan er det, selvom det virker forkert.
5. Nu er ugaliene færdige, og kan som en rund bolle lægges på et fad. Du kan lave en gryderet til, med eller uden kød. Tanzanierne tager et lille stykke af "bollen" med fingrene og dypper den i gryderetten. Det kan du også gøre for at få den autentiske ugali. Det tager ca. 20 minutter at lave en lille portion ugali.

Mandazi

Mandazi er en rigtig eftermiddags lækkerbiskken. Hvis du vil gøre som tanzanierne, drikker du krydret te med sukker til, fx chai. Men den kan også spises til mad. Mandazi er en mellemting mellem en bolle og en kage. Den kan også minde lidt om en æbleskive. Den kan fyldes med noget sødt, drysses med sukker eller bare spises lige som den er.

Opskrift til ca. 14 stk.

2 ½ dl kokosmælk

50 g gær

300 g hvedemel evt. lidt mere.

½ dl sukker

1 tsk kardemomme, stødt

1 tsk kanel, stødt

1 tsk natron

1 tsk bagepulver

Et nip salt

Olie til friturestegning

Sådan gør du

1. Varm kokosmælken til håndvarm, tilsæt gær og udrør den.
2. Mel, sukker, kardemomme, kanel, natron, bagepulver samt salt mixes sammen, og tilsættes den lune kokosmælk lidt ad gangen. Det hele æltes til en smidig dej. Det er bedre at den er fugtig end tør.
3. Dejen hæver nu ca. en time et lunt sted.
4. Udrul dejen på et meldrysset bor til ca. 1 cm tyk.
5. Med et glas udstikkes de 14 "boller". Læg dem på en olie-smurt tallerken, så de lettere kan flyttes.
6. Olien varmes i en wok eller gryde til middelhøj temperatur. Derved sikres at "bollen" bliver bagt indeni før den bliver sort udenpå.
7. Bag nogle stykker ad gangen afhængig af grydens størrelse.



8. Brug en hulske til at vende dem med og ta dem op når de er bagte. Det er de ca. 1 ½ min om at blive.
9. Læg dem til afdrypning på fedtsugende papir.
10. Nyd dem lune, evt. med lidt sukker/florsukker på.

Velbekomme

**Chips Mayai**

Chips myai er en omelet med pomfritter i fra Tanzania. En rigtig fastfood klassiker.

Det skal du bruge til en omelet

2 æg og evt. lidt mælk

En håndfuld pomfritter

Salt og peber

Olie til stegning

Sådan gør du

Lav først en omgang pomfritter i ovnen.

Mix æg med salt og peber og evt. lidt mælk.

Hæld blandingen på en varm pande med olie og læg pomfritterne i blandingen.

Giv omeletten 3-4 minutter på den første side og vend den så rundt og steg den på den anden side også.

Serveres varm evt. med chilisauce eller ketchup til - det var det hele.