

Világimanap 2010. Kamerun

Receptek

Banánkenyér

Hozzávalók:

1-3/4 csésze liszt
1 csésze cukor
1 tk. szódabikarbóna
2 felvert tojás
1 tk. sütőpor
3 közepesen érett banán pürévé nyomva
2 evőkanál margarin
csipet só

Elkészítés:

Egy tálban a banánt, margarint, tojást, cukrot összekeverjük, majd a lisztet, a szódabikarbónát, a sót és a sütőport hozzáadva megkeverjük, kilisztezett-zsírozott tepsibe öntjük és 350 fokon 1 órán keresztül sütjük.

Édes sült burgonya és plantain

3-4 közepes burgonyát meghámozunk, vékony szeletekre vágjuk, meghintjük sóval, serpenyőben olajban arany barnára sütjük, Tabasco csípős mártással tálaljuk. Ha édesen szeretnénk tálalni, akkor fahéjas cukorral is megszórhatjuk.

Zom (spenót hússal)

Hozzávalók:

1 kg pörköltnek való marhahús, kis kockára vágva
4 ek. olaj
1 nagy fej vöröshagyma felaprítva
1 csomag spenót
2 apróra vágott paradicsom
1 ek. paradicsompüré
2 ek. mogyoróvaj
víz
só, bors

Elkészítés:

Tegye a marhahúst serpenyőbe egy kevés sóval és annyi vízzel, hogy ellepje. Főzzük így 1-2 órát, amíg a hús megpuhul. Adjunk hozzá 2 csésze marhahúslevest, majd a hagymát, a spenóttal, paradicsommal, paradicsompürével, mogyoróvajjal, sóval, borssal kevergetés mellett pároljuk tovább 30 percig. Rizzsel tálaljuk.

A következő recepteket Karvaly Adrienn fordította. Köszönjük!

Banán- és ananászsaláta

származás: Cameroon típus: tradicionális

Hozzávalók

2 kemény, érett banán meghámozva és szeletelve
2 kemény, érett paradicsom szeletelve
1 kicsi ananász meghámozva és szeletelve
1 avokádó, meghámozva, kimagozva és szeletelve
1 evőkanál pörkölt mogyoró, nagyobb darabokra vágva
400ml kókusztej



Elkészítése:

Öntsd a kókusztejet egy serpenyőbe, és forrald fel. Tedd félre hűteni.

Közben hámozd meg a banánokat, paradicsomokat és az avokádót. Felváltva helyezd őket egy-egy rétegben egy tálba, majd öntsd rá a besűrűsödött kókusztejet, és szórd meg a mogyoróval. Tedd be a hűtőbe, hogy megdermedjen. Hidegen tálald!

Afrikai palacsinta

származás: Cameroon **típus:** tradicionális

Hozzávalók:

Ezek klasszikus kameruni vékony palacsinták, amelyeknek a tésztájába beledolgozzuk a banánt.

140g liszt
50g cukor
2 evőkanál cukor
csipetnyi só
360ml tej
4 nagy, érett banán (pörének összenyomva)
földimogyoró olaj a sütéshez
porcukor



Elkészítése:

Add a liszthez a cukrot és a sót, majd egy kis habverővel dolgozd össze a tejjel, úgy hogy a tejet részletekben öntsd hozzá. Ezáltal simább lesz a tészta. Add hozzá a banánokból készült pürét, és alaposan keverd össze őket.

Tégy egy kis olajat a serpenyőbe és amikor az felforrósodott, öntsd be kb. 100ml a tésztából. Terítsd szét egy kanál vagy merőkanál segítségével annyira, hogy szép vékony legyen. Süsd kb. 2 percig, amikor is a széle elkezd pirulni, fordítsd meg, és a másik oldalt is süsd 2 percig.

Tekerd össze szorosan, és hintsd meg porcukorral.

Beignet

Származás: Cameroon típus: tradicionális

Ezek olyan fánkocok, amelyeket tipikusan reggelire fogyasztanak vagy babpürével, vagy ún. bouilli (édesített búzakorpa)-val

Hozzávalók:

120ml víz
60g vaj
1 evőkanál cukor
75 g sima liszt
1/2 evőkanál só
4 nagy tojás
2 evőkanál vanília eszencia
olaj a sütéshez
porcukor



Beignets elkészítése:

Keverd össze a vizet, cukrot és sót egy serpenyőben és közepes lángon forrald fel. Forrás után a tűzről levéve add hozzá a lisztet és keverd erőteljesen addig, amíg a massa össze nem áll, és fényesség nem válik (nagyon sokáig kell dolgozni vele, hogy ilyen állagúvá váljon). Tedd vissza a tűzre és kis lángon folytasd a főzést 3 percig, folyamatos keverés mellett.

Ezután vedd le az edényt a tűzről és öntsd át a tartalmát egy hőálló edénybe. Egyesével add hozzá a tojásokat, minden egyes tojást jól belekeverve. Miután az utolsó tojás is belekerült, keverd további két percig, majd add hozzá a vanília eszenciát.

Időközben önts olajat egy wok edénybe vagy olajsütőbe, és melegítsd fel 180°C-ra. Amikor felmelegedett, óvatosan tegyél bele a masszából, egyszerre egy evőkanálnyi mennyiséget. 4-5 beignets-nél ne süss többet egyszerre, s addig süsd, amíg felpuffadnak és aranybarnák lesznek.

Emeld ki őket az olajból (lyukacsos szedőkanállal), itasd le róluk az olajat konyhai törlőkendő segítségével, és szórd be porcukorral. Addig ismételd a sütés, amíg a massa el nem fogy. Fogyasztók babpástétommal vagy ún. **bouilli**-vel.

Bouilli:

Hozzávalók:

600g búzakorpa
250ml forró víz
180g cukor
só ízesítésnek

Elkészítése:

Tedd a búzakorpát egy tálba és adj hozzá annyi hideg vizet, hogy golyókat lehessen a korpából formázni. Miután elkészültek a golyócskák, hagyd egy kicsit pihenni őket, hogy összeálljanak. Add hozzá a forró vizet és kevergesd addig, amíg kásássá válik. Add hozzá a cukrot és sót és jól dolgozd össze őket. Ezt az ételt jellegzetesen a **beignets** mellé szolgálják fel.

Kameruni marhahús

Származás: Kamerun Típus: tradicionális

Hozzávalók:

200g vöröshagyma, nagy darabokra vágva
2 evőkanál curry por
2 evőkanál só
1 evőkanál feketebors
120ml napraforgóolaj
1.8kg marhatarja 5cm-es kockákra vágva
1/2 friss ananász 1.5cm-es darabokra vágva
100g mazsola
1 kókusz teje
1/2 kókusz húsa 2cm-es kockákra vágva
1 hámozott mangó hosszú csíkokra vágva



Elkészítése:

Öntsd az olajat egy serpenyőbe, dinszteld meg a hagymát a sóval és a feketeborssal. Aztán add hozzá a húst és fedd be az edényt azonnal. Lassan párold 1 órán keresztül, majd add hozzá az ananászt, a mazsolát és a kókusztejet, és önts rá 0.5 l vizet. További 1 órát párold, majd add hozzá a mangót és kókusz húsát. Főzd 10 percig és fűszerezd ízlésnek megfelelően.

Rizzsel tálald darabolt mogyoróval, főtt tojással, uborkával, ananással, vagy z ún **Piri-Piri mártással**.

Ez recept valószínűleg Portugáliából származik, az első európai tengerészek hozták a chillit az Óvilágba. Útjaikon a chillinek és ennek a mártásnak számos változatát begyűjtötték, és ma már jól ismert egész Nyugat-Afrikában.

30g szárított piri-piri chilli paprika (éjszaka vízben áztatva)
1 citrom leve
3 gerezd fokhagyma, préselve
1 evőkanál frissen kockázott fehérrepa
1 evőkanál paprika
4 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál só

Távolítsd el a chilli csomóját és tedd be egy darálóba (a magokkal egyetemben) az összes többi hozzávalóval. Puha péppé turmixold össze, majd az így kapott masszát tedd be egy serpenyőbe, és süsd néhány percig. Tedd be egy tiszta üvegbe, majd tedd a hűtőbe. Az íz a következő 5 napban fog megélni, és legjobb egy héttel az elkészítés után felhasználni.