Recept från Etiopien

Linssoppa

250 g (ca 2 ½ dl) gröna linser
100 g lök (1 stor)
4 vitlöksklyftor
13-15 dl vatten
½ dl olja
1 tsk ingefära
1 köttbuljongtärning
½ - 1 tsk salt
hackad persilja

1. Skölj och koka linserna i en kastrull med rikligt med vatten i cirka 10 minuter. Häll sedan bort överflödigt kokvatten.
2. Skala och hacka lök och vitlök.
3. Tillsätt 13 dl vatten, olja, lök, vitlök, salt, ingefära och köttbuljong och låt koka under lock på medelhög värme i 30-35 minuter. Rör runt med jämna mellanrum.
4. Om du vill ha en tjockare soppa kan du röra om ordentligt mitt i koktiden och krossa delar av linserna med en slev mot kastrullens kanter. Tillsätt vatten om du tycker att soppan blir för tjock. Smaksätt med salt efter behov.
5. Dekorera med hackad persilja. Soppan serveras varm, och passar bra att äta med bröd.

Ur: Mausteista makua

FINSKA 1859 MISSIONSSÄLLSKAPET

Injera-bröd

2 dl jästbrödsmjöl
1 dl vetemjöl
½ tsk torrjäst
ca 6 dl fingervarmt vatten

1. Blanda torrjäst med mjöl och tillsätt så mycket vatten att smeten blir ungefär lika tjock som en plättsmet. Blanda degen i fem minuter tills den blir lite klibbig.
2. Låt smeten stå under en handduk i rumstemperatur. Smeten är färdig att stekas efter ungefär ett dygn, då vätskan stiger till ytan. Enligt lokala instruktioner kan man vänta högst tre dagar innan smeten måste stekas.
3. Blanda smeten jämn och stek 1 dl åt gången till bröd i en teflonpanna. Häll i smeten början från kanterna i en stor, smord panna. Smörj pannan med lite fett mellan varje stekning. Brödet steks bara på en sida i ca 0.5-1 minut. Täck stekpannan med ett lock när det bildas hål i brödet, så att det inte blir hårt.
4. Ett lyckat injera-bröd är ljusgrått, poröst och mjukt. Låt bröden svalna på bakplåtspapper så att de inte fastnar i varandra. Servera brödet samma dag med sås.

Ur: Herkkujen maailma

Messer vot: etiopisk linssås

3 dl röda linser
2 lökar
3 msk olja
3-5 vitlöksklyftor
1 dl tomatpuré
50 g smör
1 tsk salt
½ -1 tsk chilipeppar
¼ sk cayennepeppar

1. Skölj linserna och blötlägg i kallt vatten i en halvtimme.
2. Hacka löken och vitlöken. Värm oljan i en stekpanna och stek löken mjuk på medelvärme. Tillsätt vitlöken och låt sedan vila under lock i en halvtimme.
3. Koka upp en halv liter vatten och tillsätt de sköljda linserna. Koka i ca 20 minuter. Rör runt med jämna mellanrum och kontrollera att linserna inte bränns i botten.
4. Tillsätt tomatpurén, linserna, smör, salt, chilipeppar och cayennepeppar till löken.
5. Servera linssåsen med etiopiskt bröd. Såsen passar även med andra etiopiska rätter.

Ur: Herkkujen maailma

FINSKA 1859 MISSIONSSÄLLSKAPET

Doro vot: stark kycklinggryta

1 kg broiler
1 tsk salt
½ dl citronsaft
3-4 lökar
75 g smör
3-5 vitlöksklyftor
3 msk tomatpuré
3-4 dl vatten
1-2 chili utan frön
1 tsk ingefära
1 tsk hackad koriander
5 hårdkokta ägg

1. Skär broilern i 8-10 delar. Lägg delarna i en skål och smaksätt med salt och citronsås.
2. Skala och hacka löken. Smörj en panna med höga kanter och stek löken i cirka 10 minuter på medelvärme. Tillsätt vitlöksklyftor, tomatpuré, vatten, hackad chili, ingefära och koriander. Låt såsen koka långsamt i 30 minuter.
3. Tillsätt broilern och koka grytan under lock i 30-40 minuter. Skala äggen och skär snitt i dem, så att såsens smak absorberas. Tillsätt äggen i grytan i slutskedet av kokningen. Om du vill kan du reda såsen med en matsked vetemjöl blandat med några droppar vatten.
4. Servera med injera-bröd, ris och/eller en grön sallad.

Ur: Herkkujen maailma

Siga vot: köttsås

5 stora lökar
100-200 g smör

ca 750 g nöt- eller fårkött
rosépeppar
salt
svartpeppar
vatten
tomatpuré

1. Skär löken i bitar och stek i olja i kastrull. Sjud löken i dess egna vätska, och se till att den inte bränns i botten.
2. När vätskan nästan kokat bort, fyll på med så mycket vatten att du lätt kan blanda om löken.
3. Låt sjuda långsamt på låg värme eller i ugn i två timmar. Löken är färdig då färgen är brunaktig och lökbitarna inte längre är separerade från massan.
4. Skär köttet i små bitar och tillsätt i löken tillsammans med kryddorna. Låt sjuda tills allt är genomstekt.

Ur: Makuja paluupostissa

FINSKA 1859 MISSIONSSÄLLSKAPET

Berbersås

2 röda chili utan frön
2 msk hackad lök
2 vitlöksklyftor
½ paprika
1 tsk ingefära
½ tsk hackad koriander
1 tsk cayennepeppar
½ tsk kardemummafrön
1 tsk salt
2 dl vatten
1 msk olja

1. Hacka chili, lök, vitlök och paprika.
2. Mixa kryddor, chili, lök, vitlök och paprika i en mixer. Tillsätt lite vatten i taget och blanda såsen jämn.
3. Koka blandningen i en liten kastrull i 3-4 minuter. Låt svalna i en glasburk. Häll olja på ytan så att aromerna bibehålls. Såsen kan förvaras flera dygn med lock på i kylskåp.

Ur: Herkkujen maailma

Etiopiskt kaffe

6-7 koppar

1 l vatten
7-8 msk kokkaffe
1 krm kanel, malen
1 krm nejlika, malen

1. Blanda kaffet och kryddorna i kallt vatten i en kaffepanna och låt koka i 3 minuter.

2. Flytta bort pannan från plattan och tillsätt ett par matskedar kallt vatten.

3. Låt kaffepulvret sjunka till botten under några minuter.

4. Servera i små koppar.

Ur: Mausteista makua

FINSKA 1859 MISSIONSSÄLLSKAPET

Etiopiskt te

2 koppar

5 dl vatten
1 tsk svart té (t.ex. breakfast té, Ceylon té)
5 hela nejlikor
1 liten kanelstång
1 ½ msk socker

4. Blanda vatten och kryddor och koka upp. Låt småkoka under 5 minuter.
5. Tillsätt té och låt brygga under 5 minuter.
6. Smaksätt med socker och sila. Servera i glaskoppar.

Ur: Mausteista makua

Recept:

Awalom, G. 2005, Mausteista makua. Översatt från svenska av Heli von Bruun.

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

Poutanen, M. (red) 1993, Makuja paluupostissa. Finska Missionssällskapet, Helsingfors.