# Recept från Senegal

## Grönsakssås med couscous

ca 5 portioner

2 morötter
3 medelstora potatisar
200 g kål
4 dl bönor (200 g)
200 g zucchini
2-3 msk olja
5-6 dl vatten
3 msk tomatpuré
1 tsk salt
½ tsk chilipeppar
¼ tsk cayennepeppar
3-4 msk jordnötssmör
hackad persilja

Couscous

4 dl couscous (ca 350 g)
4 dl vatten
1-2 msk smör eller olja
1 tsk salt

1. Mät upp vatten, olja och salt i en kastrull. Koka upp och tillsätt sedan couscous-grynen och blanda om ordentligt. Låt grynen småkoka under lock i fem minuter. Rör om när färdigt.
2. Skala morötter och potatis. Skär moroten i tunna slantar, potatisen och zucchinin i små bitar och strimla kålen.
3. Värm oljan i en stor stekpanna och tillsätt morötter, potatis och kål. Stek under omblandning. Flytta grönsakerna till en kastrull och tillsätt vatten, tomatpuré, salt och peppar. Koka på medelvärme under 10 minuter.
4. Tillsätt bönor och zucchini. Blanda i jordnötssmöret. Koka i ungefär 15 minuter, provsmaka och lägg upp i serveringsskål.
5. Dekorera med hackad persilja.

*Ur: Herkkujen maailma*

## Tiébou Dienn – nationalrätt

6 portioner

300-400 g ris
2 dl olja
500 g fisk, t.ex. gädda eller gös
50 g tomatpuré
2 morötter
1 kålrot
½ kål
1 aubergine
2 potatisar
1 stor lök
1 purjolök
persilja
½ vitlök
1 röd chili
salt
vatten

1. Hacka löken och stek i olja. Blanda lite vatten i tomatpurén och häll i oljan.
2. Krossa persilja, vitlök, salt, halva chilin och purjolök i en mortel.
3. Tillsätt fisken i lök-tomatbuljongen och låt koka några minuter. Tillsätt salt och 1-1 ½ liter vatten. Plocka undan fisken då den är färdig.
4. Tillsätt grönsakerna, skurna i bitar, i buljongen. Låt koka tills de är mjuka och plocka sedan upp dem.
5. Sätt undan 2 dl av buljongen att använda som sås, och häll resten över riset. Krossa resten av chilin och sätt i såsen.
6. Servera riset på ett stort, djupt fat och sätt fisken och grönsakerna ovanpå. Servera med sås.

*Ur: Makuja paluupostissa*

FINSKA 1859 MISSIONSSÄLLSKAPET

## Citronmarinerad broiler

ca 5 portioner

4 broilerlår
4 medelstora lökar
2 citroner
1-2 tsk senap
1 tsk salt
½-1 tsk malen svartpeppar
1 krm cayennepeppar
2 msk olja
2-3 dl vatten
10-20 gröna oliver

1. Skär broilerlåren i två delar och skär bort löst skinn. Skiva löken och blanda om med broilern i en liten plastpåse eller skål. Blanda saften från citronerna, senap, salt och svartpeppar och höll över broilern. Låt marinera i kylskåp i några timmar.
2. Lyft broilern ur marinaden och torka försiktigt med hushållspapper. Värm olja i en stor stekpanna och stek broilern gyllenbrun. Tillsätt oliverna och rör om tills de är mjuka.
3. Häll marinaden, vatten och oliver i pannan. Tillsätt lite cayennepeppar och paprikakrydda efter smak. Låt koka på låg värme i cirka en halvtimme, tills broilern är färdig och vätskan har tjocknat till en sås.
4. Servera med couscous eller ris.

*Ur: Herkkujen maailma*

FINSKA 1859 MISSIONSSÄLLSKAPET

## Benje-munkar

ca 5 portioner

4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 dl socker
1/3 tsk muskotnöt
1 tsk vaniljsocker
50 g smör eller margarin
1 ägg
ca 1 dl vatten
Fritering:
ca 5 dl olja

1. Blanda mjöl, bakpulver, socker, muskotnöt och vaniljsocker i en skål. Smält smöret och låt svalna lite. Gör en liten grop i mitten av mjölblandningen och häll i ett lätt vispat ägg, vatten och smöret.
2. Blanda degen med en trägaffel runt från mitten tills den är jämn och fast.
3. Hetta upp oljan och testa temperaturen med en munk. Lyft 4-5 tumnagelstora bitar i taget från degen med hjälp av två teskedar och fritera.
4. Fritera munkarna gyllenbruna och lyft sedan med slev med hål i och låt rinna av på hushållspapper. Sänk värmen vid behov så att munkarna blir fasta även i mitten. Degen ger cirka 20-23 små munkar.
5. Vänd munkarna i socker och sikta florsocker över dem. Munkarna är bäst efter kylning, och avnjuts i Senegal med läsk.

*Ur: Herkkujen maailma*

**Recept:**

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

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