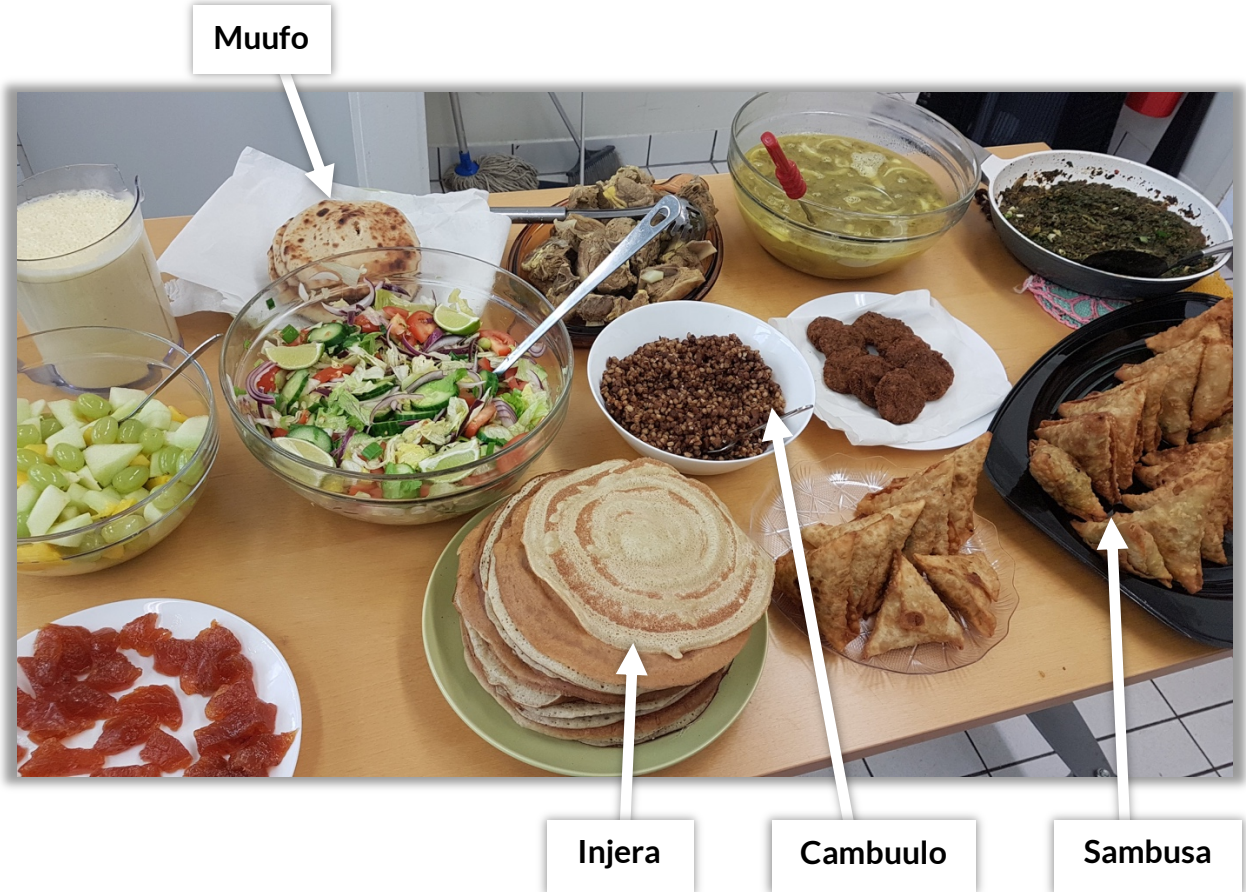


SOMALIA RECEPT



Med på bilden är även: kaffeböner, dryck m mango o yoghurt, kött och halwa

Cambuulo

- 2 dl adzukiböner
- 1 dl kokta rågkorn
- 1 msk socker
- 1 2 msk smör

Blötlägg bönerna över natten. Koka dem sedan mjuka. Blanda med rågkornen, socker och smör innan servering.

SOMALIA RECEPT

Injera

1,25 dl majsmjöl
1 dl durrasmjöl
9 dl vetemjöl
½ tsk salt
5 dl vatten

1. Blanda alla ingredienser till en smidig smet.
2. Häll smeten i en skål, täck och låt den jäsa i två dagar på en varm plats.
3. Värm en stekpanna på mediumvärme.
4. Häll lite av smeten och sprid den från mitten och utåt kanterna i en cirkelrörelse.
5. Täck över pannan och grädda ett par minuter. Färdigt!

Mufo

2, 5 dl majsmjöl eller mannagryn
2,5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 tsk socker
1 tsk salt
1 msk olja
2 dl vatten

1. Blanda alla torra ingredienser
2. Tillsätt vattnet och blanda tills du får en klabbig, stretchig deg.
3. Täck med handduk och låt degen jäsa en timme
4. Värm en stekpanna på mediumvärme
5. Lägg två matskedar av blandningen i pannan och platta till den lätt.
Täck med lock och stek i ungefär två minuter.

SOMALIA RECEPT

Sambusa

Deg:

½ kg vetemjöl

Salt

1 dl matolja

Vatten

Blanda mjöl och salt i en skål. Tillsätt olja och vatten. Dela degen i små bitar och lägg dem på ett mjölat bakbord. Kavla ut dem till stora plattor. Lägg lite olja mellan plattorna. Grädda plattorna.

Fyllning:

½ kg lammfärs

3 gula lökar

1 purjolök

3 chili

Salt

Olja

Stek färsen. Skär lök och chili i små bitar. Blanda med färsen i en kastrull. Tillsätt lite olja och salt.

Lägg färsfyllning på bitarna och vik ihop till trekanter. Friterade några min i olja tills de blivit gyllenbruna.