

Somalia

Recept fotograferade av kulturtolk.



Med på bilden är även: Mango- och yoghurtdryck, kött och halwa.

Cambuulo

INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg börnorna över natten.
2. Koka dem sedan mjuka.
3. Blanda med rågkornen, socker och smör innan servering.

Injera

INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

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.

Muufo

INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

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.

Sambusa

INGREDIENSER

Deg:

1½ kg vetemjöl
Salt
1 dl matolja
Vatten

Fyllning:

1½ kg lammfärs
3 gula lökar
1 purjolök
3 chili
Salt
Olja

GÖR SÅ HÄR

Deg:

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

Fyllning:

1. Stek färsen.
2. Skär lök och chili i små bitar. Blanda med färsen i en kastrull. Tillsätt lite olja och salt.
3. Lägg färsfyllning på bitarna och vik ihop till trekanter.
4. Friterar några min i olja tills de blivit gyllenbruna.

