

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

MED SMAK AV

AFRIKA

En annorlunda matresa!

MED SMAK AV

AFRIKA

– En annorlunda matresa!

Att laga mat på den afrikanska landsbygden är något helt annat än att laga mat hemma i mitt kök. Det gäller att inte vara stel i benen eller ha ögon känsliga för rök, berättar Sara Begner, Coops matkreatör och provkökschef, som varit på matresa i Kenya med Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen. Här lagas maten över öppen eld och med små resurser.

»



INVEHÅLL

- 5 Linser med citron och persilja
- 6 Grillad hel fisk med piri-pirisås
- 7 Friterad fisk med ananassalsa
- 8 Chapati
- 9 Rökig kyckling i tomat
- 10 Kaffekokt lamm
- 11 Sockerkaka med mango och kokos
- 11 Sesamrutor
- 14 Mandazi
- 15 Mockafondant med nötkolasås

 Varan finns som ekologiskt alternativ i vårt sortiment.

På många sätt påminner traditionell östafrikansk mat om svensk gammaldags husmanskost. Den är lokalproducerad och näringsrik och med betydligt mer grönsaker, bönor och rotfrukter än kött. En balans som även vi svenskar skulle må bra av ibland.

Tillsammans med Coop arbetar Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen för att fattiga kvinnor och män på den afrikanska landsbygden ska kunna förbättra sina levnadsvillkor. Genom samarbete och rådgivning får fattiga familjer möjligheter att själva arbeta sig ur fattigdomen – hjälp till självhjälp. Genom varje träd som planteras av Vi-skogen tar vi ett steg mot en hållbar jord.

Under min afrikanska resa fick jag inspiration till tio recept som alla har sitt ursprung i det östafrikanska köket. Vissa smaker kräver en extra ansträngning för att få till. Till exempel den rökiga smaken på en svedd och handplockad kyckling från den egna gården. Vi kommer att fortsätta att inspirera dig med det afrikanska köket under hösten. Så håll utkik efter mera afrikanska smaker på Coop.

PROVA PÅ AFRIKA!



Tips!
Linser är nyttigt,
billigt och snabblagat!



I början var alla ganska skeptiska till hur mycket jag - en kvinna från Sverige - egentligen kunde åstadkomma i ett traditionellt afrikanskt kök, men efter ett tag blev jag accepterad och det kändes som om vi blivit vänner för livet.



LINSER MED CITRON OCH PERSILJA

4 portioner

Tid: ca 30 minuter

3 dl linser, t ex gröna- eller belugalinser

1 lagerblad

- 🍀 2 tärningar grönsaksbuljong
- 🍀 2 msk olivolja eller annan olja
- 🍀 2-3 morötter, skalade, hackade
- 🍀 1 gul lök, skalad, hackad
- 🍀 3-4 vitlöksklyftor, skalade, skivade
- 1 tsk salt
- 🍀 1 krm peppar
- 🍀 1 citron, rivet skal och pressad saft
- 🍀 2 dl blad- eller kruspersilja, grovhackad
- 🍀 ev 2 msk olivolja eller annan olja
- ev ½ röd chili, urkärnad, hackad

Koka upp linser, lagerblad och buljongtärningar i 1 liter vatten. Koka linserna tills de är mjuka, enligt anvisning på förpackningen. Håll av buljongen.

Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs morötter och lök cirka tio minuter, tills morötterna blivit mjuka och nästan kokat ihop med löken. Salta och peppra. Tillsätt citronskal, -saft och persilja. Blanda den varma morotsblandningen med linserna. Tillsätt eventuellt 2 matskedar olja och strö eventuellt över chili.

GRILLAD HEL FISK MED PIRI-PIRISÅS

4 portioner

Tid: ca 1 timme

ca 1 kg färsk fisk, t ex gös, abborre, rensad

✿ ½ dl olivolja eller annan olja

✿ 1 dl färsk koriander, 1 kruka, grovhackad

3 msk flingsalt

✿ 1 citron, i skivor

Piri-pirisås

✿ 2 msk olivolja eller annan olja

✿ 1 morot, skalad, finhackad

✿ 1 gul lök, skalad, finhackad

✿ 2 vitlöksklyftor, skalade, finhackade

2 piri-piri, hela

1 citrongräs eller 2 limeblad

1 ½ msk färsk ingefära, skalad, riven

4–5 dl kokosmjölk, 1 burk

1 tsk salt

½ tsk paprikapulver

Servering

✿ 4 port ris



FISKE TUR!

Jacob Owako från ungdomsklubben Thena Shara vid Victoriasjön i västra Kenya fiskade på traditionellt sätt med fiskekorgar som fick ligga ute över natten. Här med en "lungfish" som jag sedan fick lära mig att laga till på kenyanskt vis.



Skölj fisken i kallt vatten och torka den. Blanda ¼ deciliter olja, koriander, 1 matsked flingsalt och fördela blandningen i fisken. Lägg några citronskivor inuti fisken. Pensla fisken med resten av oljan och klappa in resten av saltet. Grilla fisken på båda sidorna på utegrill, gärna i halster, eller i en grillpanna på spisen. Beräkna grilltiden till cirka 15 minuter.

Piri-pirisås. Hetta upp oljan i en stekpanna.

Fräs morot och lök några minuter under omröring.

Skär bort stjälkarna på piri-pirin. Krossa den grova delen på citrongräset och skär gräset i fyra delar.

Tillsätt piri-piri, citrongräs eller limeblad, ingefära, kokosmjölk, salt och paprikapulver. Koka såsen minst 20 minuter tills den tjocknat. Ta upp piri-pirin ur såsen.

Servera fisk och sås med ris.

Tips! Såsen passar även utmärkt till stekt eller ugnsbakad fisk.

FRITERAD FISK MED ANANASSALSA

4 portioner
Tid: 40 minuter

- 500–600 g färsk eller fryst fiskfilé, t ex hoki, kolja eller torsk
1 tsk salt
- 1 citron, pressad saft

Frityrsmet
2 dl idealmjöl
1 tsk salt

- 1½ dl ljusst öl eller vatten
- 1 äggvita

Fritering
7–8 dl neutral olja,
t ex majs- eller solrosolja

Ananassalsa

- 1 ananas
1 röd chili, urkärnad, finhackad
3 salladslökar, finhackade
- 1 msk vitvins- eller äppelcidervinäger
1 dl mango chutney eller sweet chili-sås
½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl färsk koriander eller mynta,
1 kruka, grovhackad

Servering

- 4 port ris



Ananassalsa. Skär bort skal och rot på ananasen. Skär ananasköttet i små bitar. Blanda alla ingredienser och ställ kallt.

Skölj den färska fisken eller tina den frysta. Dela fiskfiléerna. Lägg fisken på ett fat, salta på båda sidorna och pressa över citron. Vispa mjöl, salt och öl eller vatten till en jämn smet. Vispa äggvitan skummig och vispa sedan ner den i mjölblandningen.

Häll olja i en tjockbottnad hög kastrull, upp till 5–6 centimeter från kastrullens botten. Eller använd en fritös. Hetta upp oljan till 170–180°. Kontrollera temperaturen med en stektermometer eller en bit vitt bröd, som ska bli gyllenbrunt på 1 minut. Ha spisfläkten avstängd och ett lock i närheten. Om oljan blir för het kan den börja den brinna och då sätter man på locket.

Doppa en fiskfilé i frityrsmeten så att hela filén täcks och lägg ner i den heta oljan. Friterar några filéer åt gången 3–4 minuter tills de blivit gyllenbruna på båda sidorna. Ta upp filéerna med en hälslev och låt dem rinna av på hushållspapper.

Lägg upp på fat och servera med ananassalsa och ris.

CHAPATI

12 bröd

Tid: 45 minuter–1 timme

✿ 2 dl rågsikt

✿ 6 dl vetemjöl

1 tsk salt

2 ½ dl vatten

✿ 2 msk olja, t ex rapsolja

Blanda rågsikt, vetemjöl, salt, vatten och olja till en smidig deg. Låt den vila 15–30 minuter. Dela sedan degen i 12 bitar och kavla ut varje del till tunna, runda kakor. Var generös med vetemjöl när du bakar ut brödet.

Hetta upp en stekpanna och grädda en kaka i taget utan fett eller olja. Vänd brödet när det börjar bli bubblig och få färg. Grädda varje bröd sammanlagt 1–2 minuter på medelstark värme.

Bröden smakar bäst färska. Linda in dem i en handduk eller lägg dem i en plastpåse om de inte ska ätas genast.

FRASIGT BRÖD!

Hos Mama Ulda på Nyatako Hotel i västra Kenya fick jag lära mig att baka chapatis – en självklar del av varje kenyansk frukost, som består av två chapatis och en kopp chaite gjort på två delar varmjölk, en del te och ganska mycket socker.

RÖKIG KYCKLING I TOMAT

4 portioner

Tid: 1 timme

- 🌿 1 hel kyckling
- 🌿 6 tomater
- 🌿 2 msk olivolja eller annan olja
- 2 tsk röksalt
- 🌿 1 krm svartpeppar
- 🌿 ½ dl olivolja eller annan olja
- 🌿 1 gul lök, skalad, skivad
- 🌿 3 vitlöksklyftor, skalade, skivade
- 1–2 chili, urkärnade, skivade
- 🌿 1 tärning grönsaksbuljong
- 1 dl vatten

Servering

- 🌿 4 port ris

Börja med att skälla tomaterna. Skär ett kryss på varje tomat och lägg dem i lättsaltat kokande vatten cirka 30 sekunder eller tills tomatskalet börja släppa i kryssen. Ta upp dem med hälslev, skölj dem i kallt vatten och ta bort skalen. Skär tomatköttet i bitar.

Stycka kycklingen i åtta eller tio delar. Hetta upp 1 matsked olja i en gryta och bryn hälften av kycklingdelarna runt om på stark värme. Salta med röksalt och peppra. Gör likadant med resten av kycklingdelarna. Lägg de brynta kycklingdelarna åt sidan.

Hetta upp ½ deciliter olja i grytan. Fräs lök och chili några minuter. Tillsätt tomatbitar, grönsaksbuljong och vatten. Rör om och låt koka tills buljongtärningen löst sig i vätskan. Lägg i kycklingdelarna. Lägg på ett lock och koka på svag till medelstark värme 25–30 minuter. Smaka av och tillsätt eventuellt mer salt, vanligt eller röksalt, och peppar.

Servera med ris, gärna Grönsaksris, för recept se coop.se.





Tips!

Lammgrytbitar
med ben hittar du
i frysdisken!

KAFFEKOKT LAMM

4 portioner

Tid: 2 ½ timme

- ☘ 2 msk olja
- ☘ 800 g lammgrytbitar med ben
- 2 tsk salt
- ☘ 1 tsk peppar
- 2 lagerblad
- 1 kanelstång
- ☘ 2 gula lökar, skalade, delade
- ☘ 2 tärningar köttbuljong
- ☘ 2 msk olja
- 1 röd chili, urkärnad, skivad
- 1 ½ msk ingefära, skalad, riven
- ☘ 4 vitlöksklyftor, skalade, skivade
- 5 dl spad
- ☘ 1 dl starkt kaffe
- ev 1 msk majsena + 2 msk vatten
- ☘ ev 1 tsk soja

Servering

4 port quinoa

- ☘ 1 dl kikärter, kokta
- ☘ 1 paprika, strimlad
- 100 g haricots verts

Hetta upp oljan i en rymlig gryta. Bryn lammbitarna runt om på stark värme några minuter. Salta och peppra. Tillsätt lagerblad, kanelstång, lök, köttbuljongtärningar och 1 liter vatten. Låt alltsammans koka upp, sänk värmen och koka lammet i drygt två timmar. Späd då och då med mer vatten, räkna med 1–1 ½ liter sammanlagt. När köttet är mörkt och köttet lätt ramplar av benen, silar du kokspadet, du behöver cirka 5 deciliter. Lägg köttet åt sidan och ta eventuellt bort benbitarna.

Hetta upp 2 matskedar olja i grytan eller i en kastrull. Fräs chili, ingefära och vitlök någon minut. Tillsätt det silade spadet och kaffe. Koka sedan på stark värme tills såsen tjocknar lite, eller red såsen med majsena och vatten. Lägg i lammbitarna, tillsätt gärna kikärter, paprika och haricots verts och värm alltsammans. Tillsätt eventuellt soja för mer salta och för lite mörkare färg.

Servera med quinoa.



SOCKERKAKA MED MANGO OCH KOKOS

Ugn: 175°. Tid: 1 timme
ca 10 bitar

- ✿ 50 g smör
- ✿ 1 dl mjölk
- ✿ 2 ägg
- ✿ 2 dl socker
- ✿ 3 dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver
- ✿ 1 citron, rivet skal
- ✿ 2 mangor
- ✿ ½ dl kokosflingor
- ✿ 25 g smör

Smörj och bröa en rund bakform, gärna en springform med löstagbara kanter, som rymmer cirka 2 liter. Smält smöret i en kastrull. Stäng av värmen och håll i mjölken.

Vispa ägg och socker pösigt i en bunke. Tillsätt smör- och mjölkblandningen, den får gärna vara varm, mjöl blandat med bakpulver och rivet citrusskal. Häll smeten i formen. Skala mangorna och skär dem i avlånga bitar. Lägg bitarna i kaksmeten, strö över kokosflingorna och hyvla över smör. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 40 minuter. Låt kakan svalna lite innan du tar ut den ur formen.

SESAMRUTOR

Ca 30 st. Tid: 20 minuter +
tid att stelna

- ✿ 2 dl jordnötssmör
- ✿ 1 ½ dl fast honung
- ✿ 1 liter cornflakes
- ✿ 2 dl kokosflingor
- ✿ 200 g mörk choklad
- ✿ 1-1 ½ dl sesamfrön



LITE MER KOKOS!...

Blanda jordnötssmör och honung i en kastrull. Värm upp blandningen under omrörning tills den kokar. Ta bort från värmen och rör i cornflakes och kokosflingor. Bred ut smeten i en bakplåts-pappersklädd form som är ungefär 20 x 30 centimeter.

Bryt chokladen i bitar, lägg i en skål och ställ skålen i en kastrull med sjudande vatten. Låt chokladen smälta och bred den i ett jämnt lager över kakan. Strö över sesamfrön. Låt kakan stå i kylskåp cirka 30 minuter. Skär i små fyrkantiga bitar. Förvara kallt.

Exotiskt gästspel på ostbrickan



Chutneymarmelad

- 3 msk *Sharwood's Mango Chutney*
- Bengal Spice*
- 1 vaniljstång
- 4 msk vatten
- 100 g torkade fikon, hackade

Snitta och skrapa ur vaniljstången och lägg i en kastrull. Tillsätt resten av ingredienserna och koka ihop i 5–10 minuter. Låt kallna.
Servering: På ostbrickan.

För fyra pers.



Skippy

Jordnötssmör med stora bitar av jordnötter använder vi för att laga Sesamrutorna på sidan 11.



Rostade hasselnötskärnor

Spar tid, använd färdigrostade hasselnötskärnor till den goda Nötkolasäsen på sidan 15.



Organic Coconut Milk

I Östafrika kokar man ofta maten i kokosmjölk. Vi använder kokosmjölk i receptet till piri-piri såsen på sidan 6.



Sant Maria Smoked Salt

Att få till röksmaken i Afrika är inga problem. Här hemma blir det svårare, men smoked salt ger bra hjälp på vägen.

Coop Kokosflingor

Nästan som svensk sockerkaka men med den skillnaden att den smakar kokos. Självklart är det sockerkakan med mango och kokos på sidan 11 vi pratar om. Kokosflingorna kommer från Coop och finns i en butik nära dig.

Sharwoods Mango Chutney

Mango Chutney ingår i receptet Ananassalsa på sidan 7, men är lika god som den är till kött eller fisk.



VÅRT AFRIKA!





MUMS!

Gyllengula mandazis blev en av mina favoriter under resan till Kenya.

MANDAZI

Sött bröd som påminner om munkar.

Ca 16 st

Tid: 40 minuter

- ✿ 4–4 ½ dl vetemjöl
- ✿ ½ dl socker
- ✿ ¼ tsk kardemumma, malen
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- ✿ 2 msk smör, rumsvarmt
- 2 dl vatten, ljummet
- ✿ ¼ dl mjölk
- ✿ 1 ägg

Fritering

- ✿ 7–8 dl neutral olja, t ex majs- eller rapsolja

Blanda de torra ingredienserna i en skål. Smula sönder smöret i mjölblandningen. Vispa samman vatten, mjölk och ägg. Häll blandningen i skålen och arbeta ihop till en jämn smet med en slev.

Häll olja i en tjockbottnad hög kastrull, upp till 5–6 centimeter från kastrullens botten. Eller använd en fritös. Hetta upp oljan till 170–180°. Kontrollera temperaturen med en stektermometer eller en bit vitt bröd, som ska bli gyllenbrunt på 1 minut. Ha spisfläkten avstängd och ett lock i närheten. Om oljan blir för het kan den börja brinna och då sätter man på locket.

Ta upp 1–2 matskedar av smeten och lägg ner i den heta oljan, det går lättast med två matskedar. Lägg i några klickar åt gången och fritera cirka 4 minuter, 2 minuter per sida. Bollarna ska vara gyllenbruna. Ta upp och låt dem rinna av på hushållspapper.



MOKKAFONDANT MED NÖTKOLASÅS

4 st

Tid: 30 minuter. Ugn: 225°

Nötkolasås

- 🍀 2 ½ dl grädde
- 🍀 2 msk socker
- 🍀 ½ dl ljus sirap
- 🍀 1 msk smör
- 50 g rostade hasselnötskärnor
eller macadamianötter

- 🍀 ½ dl socker
- 🍀 1 ägg
- 🍀 1 äggula
- 🍀 50 g smör
- 🍀 1–2 msk pulverkaffe +
2 msk hett vatten
- 🍀 100 g mörk choklad
- 🍀 2 msk vetemjöl

Kolasås. Blanda grädde, socker och sirap i en kastrull. Koka upp under omrörning och låt koka på ganska stark värme tills såsen tjocknat, cirka 10 minuter. Ta kastrullen från värmen och rör i smör och macadamianötter.

Chokladfondant. Vispa socker, ägg och äggula pösigt. Smält smöret i en kastrull och ta från värmen. Bryt chokladen i bitar och lägg dem i smöret. Rör om tills chokladen har smält.

Rör ihop kaffepulver med hett vatten. Häll smör- och chokladblandning och kaffe i det vispade. Vänd ner mjölet. Fördela smeten i fyra mazarinformar. Grädda mitt i ugnen cirka 7 minuter. Fondanten ska vara lös i mitten.

Låt fondanten svalna några minuter och ta sedan försiktigt bort formen. Ställ en fondant på varje tallrik och håll över lite nötkolasås.

