



# **DET SMAGER LIDT AF AFRIKA**

**FEM OPSKRIFTER TIL MADMODIGE  
BØRNEHAVEBØRN**

Madpædagog, Kasper Breum Knudsen, har udviklet fem retter målrettet børnehavebørn. Retterne er inspireret af nogle af de mest tilgængelige afgrøder i det afrikanske land Uganda. Sødekartofler, jordnødder, majs, græskar, bananer, sojabønner, spinat og løg udgør blandt andet hjørnестenen i opskrifterne.

Opskrifterne er en smagfuld rejse til – for nogle børn – nye kulinariske oplevelser, men der er også genkendelige ingredienser i alle retter. Hensigten er, at når børnene ser de velkendte elementer og smage, da bliver det en mulighed for at udvide deres madmod og prøve noget nyt uden at føle sig for overvældet.

Opskrifthsæftet er gratis og bliver udgivet af DR Spire i forbindelse med Børnenes Danmarks Indsamling 2024, der vil støtte aktiviteter, som hjælper kvinder med at få bedre adgang til sund og nærende mad, så de har bedre mulighed for at give deres børn den mad, de har brug for. Måske kan de varmere krydderier give anledning til nysgerrige og perspektivgivende samtaler om, at man nogle steder i verden ikke har mad nok.

Velbekomme!



# Majsgrød med frugtsalat, saltkaramel og ristet kokos

4 personer

## Fremgangsmåde

1. Begynd med at koge dåsen med kondenseret mælk. Den skal koges uåbnet under vand i tre en halv time - kan gøres dage i forvejen. Efter kogning åbnes dåsen, og den nu brune tykke masse, kommes i en skål og smages til med flagesalt, og konsistensen justeres med kogende vand til den er glat og smidig.
2. Frugterne skylles, ordnes og skæres i tern. Tilføj blåbær og granatæblekerner.
3. Kokosflagerne kommes i ovnen ved 175 grader almindelig varme og ristes fire-fem minutter til de er gyldenbrune og sprøde.
4. Til sidst laves grøden. Bring mælk og vand i kog og tilføj majsgrøden under piskning, så det ikke klumper. Kog i ca. 15 minutter med hyppig omrøring. Grøden skal være meget lind, da den hurtigt sætter sig og bliver fast. Smag til med salt og en smule sukker. Juster eventuelt konsistensen med ekstra vand inden servering.

## Ingredienser

### Frugtsalat:

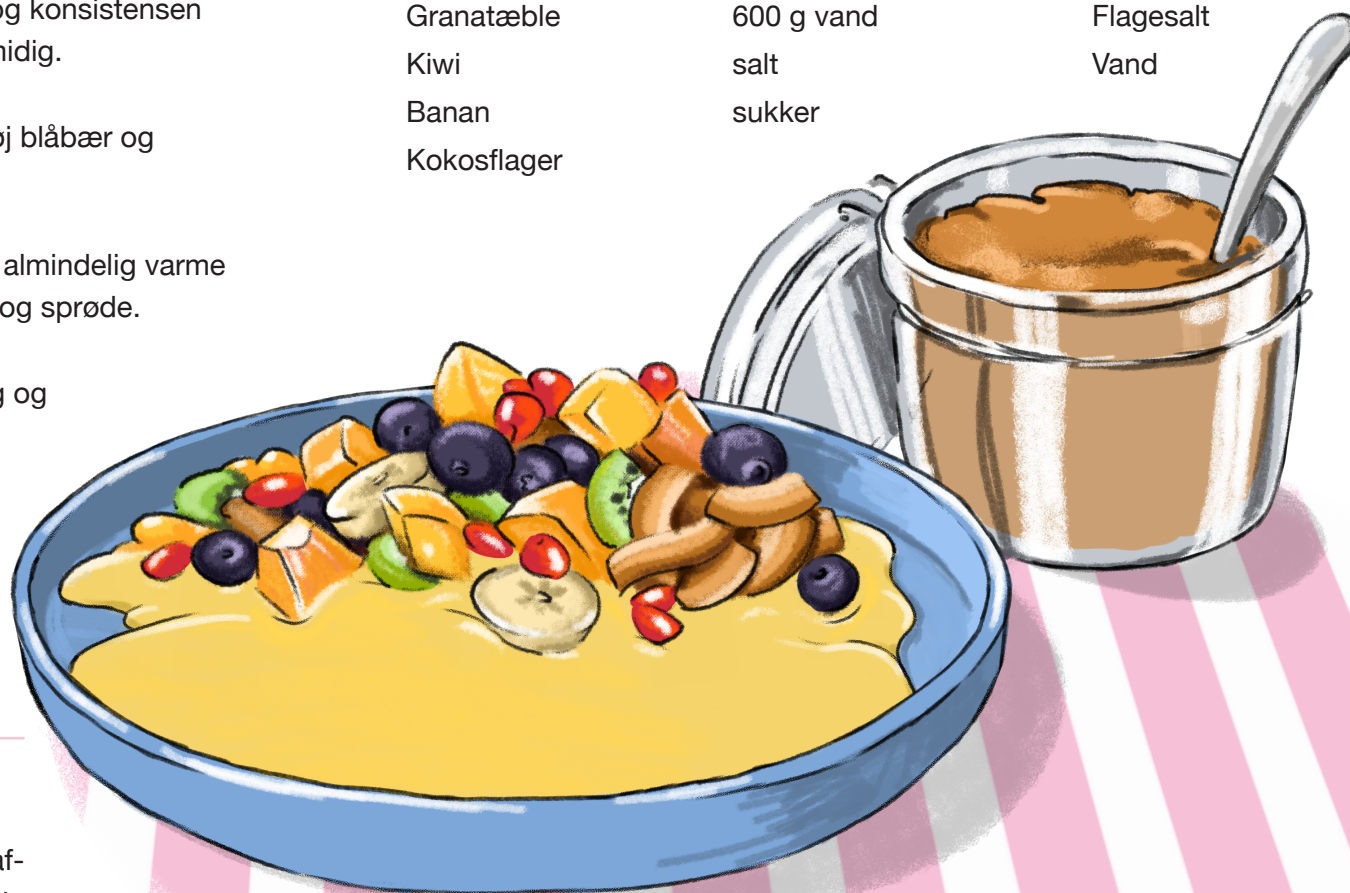
Blåbær  
Appelsin  
Granatæble  
Kiwi  
Banan  
Kokosflager

### Majsgrød:

200 g majsgryn (*polenta*)  
600 g mælk  
600 g vand  
salt  
sukker

### Saltkaramel:

1 dåse kondenseret mælk  
Flagesalt  
Vand



## Tip

Majsgrøden kan også anvendes som tilbehør til afrikanske og mellemøstlige gryderetter, undlad da blot sukker og tilføj ekstra salt, peber og olivenolie.

# Maafe - Vestafrikansk gryderet med peanutbutter og kylling

4 personer

## Serverings- forslag

Spis med bulgur eller ris, et godt brød.  
Top evt. med koriander, mynte, yoghurt eller peanuts.

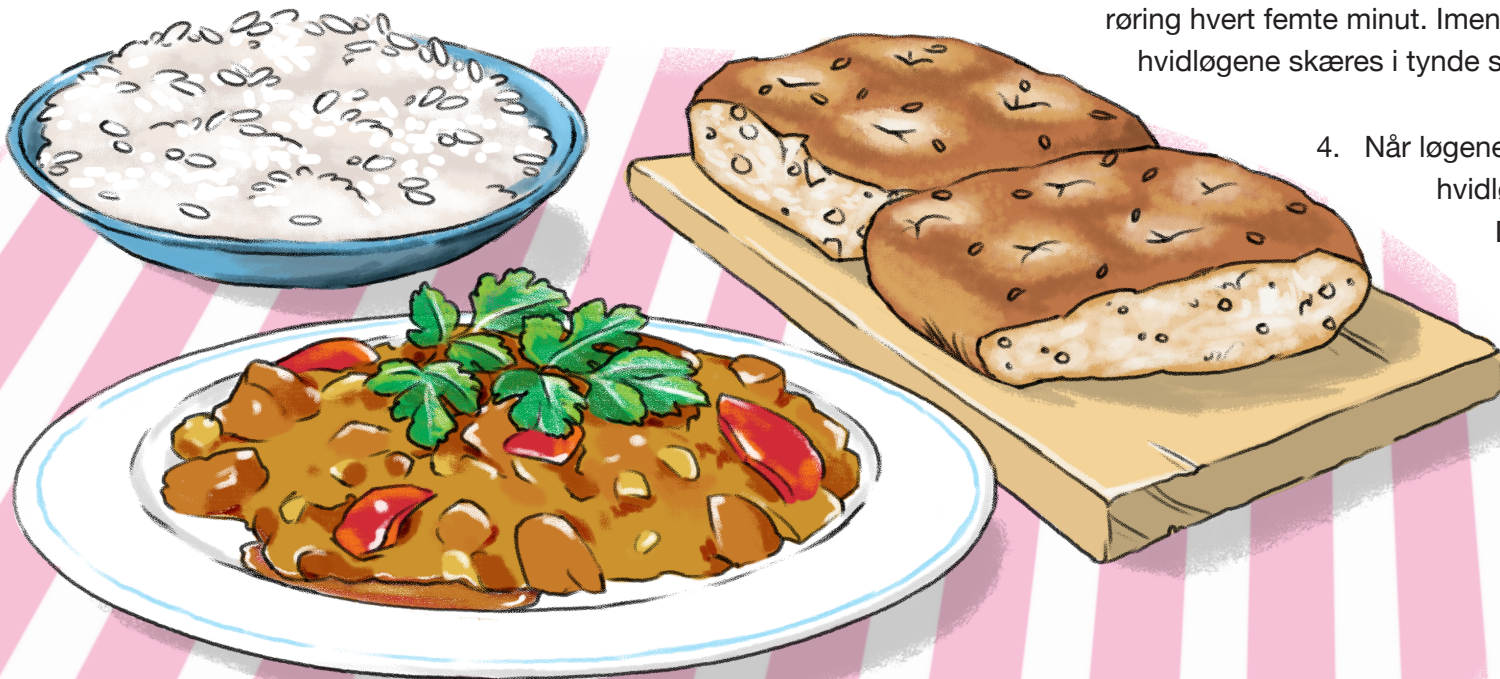
400 g kyllingelår filet uden skind	1 tsk røget paprika
4 spsk jordnøddeolie	2 laurbærblade
2 store løg	3 dl grøntsagsfond
3 fed hvidløg	Sort peber
1 ½ rød peberfrugt	Hvid peber
4 spsk peanutbutter	Salt
3 tsk tomatpuré	½ citron

## Fremgangsmåde

1. Skær kyllingen i grove stykker på 3-4 cm, krydr med salt, sort og hvid peber og masser det ind i kødet.
2. Opvarm en gryde og tilføj jordnøddeolien (anden neutral olie kan også bruges). Når olien er varm kommes kødet i. Lad kødet stege og vend først, når der er brun skorpe på. Steg til de er gyldenbrune på alle sider og tag kødstykkerne fra på en tallerken.
3. Løgene skæres i kvarte løgringe og steges i den tilbageværende olie, skru ned på middel varme og lad løgene karamellisere over 15 min med omrøring hvert femte minut. Imens skæres peberfrugterne i store stykker og hvidløgene skæres i tynde skiver.

4. Når løgene er brune og bløde tilføjes peberfrugter, hvidløg, laurbær, peanutbutter og tomatpuré. Disse steges af under grundig omrøring, da peanutbutteren og tomatpuréen ellers brænder fast. Efter fem minutter tilsættes røget paprika og grøntsagsfond. Til sidst kommes kyllingestykkerne tilbage i gryden og det hele koges under låg i 25-30 minutter - husk at røre ofte.

5. Smag til med salt, peber og citronsaft.



# Chapati med fire slags fyld

4 personer

## Ingredienser

### “Chili”:

1 dl soltørret tomat i olie  
1 dl tomatpure  
1 dl neutral olie  
1 dl olivenolie  
2 tsk stødt koriander  
2 tsk stødt spidskommen  
2 tsk sød paprika  
½ tsk røget paprika  
½ tsk cayenne peber  
(mere hvis den skal være stærkere)  
1 tsk kanel  
1 fed hvidløg  
2 spsk æblecidereddike  
Salt til tilsmagning

### Spinat:

300 g optøet spinat  
1 fed hvidløg  
2 tsk krydderiblanding  
Citron  
Salt  
Peber

### Sojabønnespread:

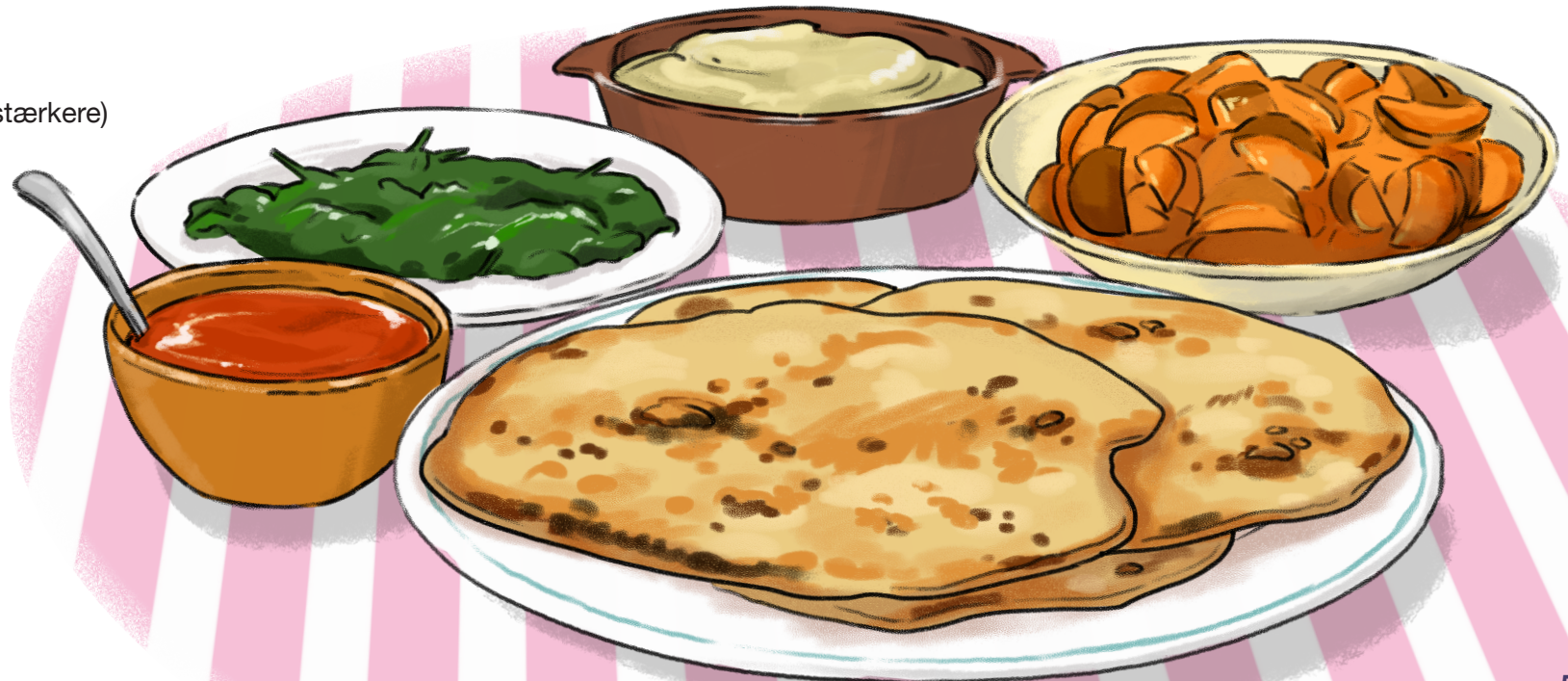
2 dl kogte soyabønner  
Saft fra en citron  
2 spsk olivenolie  
1-2 spsk fond  
Salt  
Peber

### Chapati:

160 g hvedemel  
½ tsk salt  
1 spsk solsikkeolie  
1 dl lunken vand

### Søde kartofler:

600 g søde kartofler med skræl  
2 spsk hel spidskommen  
½ dl olivenolie  
Flagesalt  
Peber



# Chapati med fire slags fyld

Chapati er et meget simpelt brød, som spises over hele Afrika, i Asien og Mellemøsten.

Ofte bruges det som tilbehør til risretter og gryderetter til at tage maden op med. Opskriften her er derfor også velegnet som tilbehør til maafe og lamme-gryden.

Chapatidejen er hurtigt lavet og tilberedt, men kan være omstændig og tidskrævende at tilberede i større mængder. Så i tilfælde af arbejdspress, kan brødene suppleres med/erstattes af færdigkøbte fladbrød/wraps.

De fire slags fyld er hurtige at lave.

## Forberedelse

- Soyabønnerne lægges i blød i køleskabet natten over, og koges ca. en time i grøntsagsfond. Gem fonden til soyabønnespreaden.
- Optø spinat i køleskabet natten over.
- Bland en krydderblanding af 3 dele kanel, 1 del muskat, ½ del kardemomme, ½ del stødt ingefær og ½ del allehånde.

## Fremgangsmåde

1. Start med at børste søde kartoflerne, flæk dem på langs og skær dem i ca. 1 cm tykke skiver. Kom dem i et ildfast fad og hæld olivenolie, spidskommen, flagesalt og peber på og vend det rundt. Stil til side til de skal tilberedes. Sødekartoflerne skal have ca. 15- 20 min. ved 200 grader varmluft til de er møre og let brune.
2. Nu laves de to spreads.  
Ingredienserne til soyabønnespreaden kommes i en foodprocessor og

køres til den er lind og glat. Juster konsistensen med fonden og smag til med salt og peber. Chilien laves ligeså i en foodprocessor eller blender. Alle ingredienserne kommes i og køres et par minutter. Smag til med salt.

3. Den optøede spinat hældes i en sigte og drænes for væske. Imens skæres hvidløget i helt tynde skiver. En gryde varmes med olivenolie og hvidløget kommes i og ristes et halvt minut inden krydderblandingen og spinaten kommes på. Giv det et opkog og lad det snurre sammen i fem minutter, inden det smages til med citron, salt og peber. Tag gryden af blusset indtil servering.
4. Til sidst laves chapati brødene. Hvedemel, salt, olie og vand røres sammen (gerne i røremaskine), og æltes til dejen er smidig (6-8 minutter). Det kan være nødvendigt at supplere med mere mel eller vand. Lad dejen hvile et kvarter og gør imens dine pande/pander klar. Sæt dem på middelvarme til at starte med og skru helt op, når du begynder at arbejde med dejen. Dejen stikkes ud i 6-8 stykker, drysses med mel og rulles helt flade. De må gerne have forskellige former.
5. Put en smule olie panden, fordel det rundt med et stykke køkkenrulle og put så brødene på den varme panden. Steg dem et halvt til et helt minut på hver side til de er sortprikgede og hæver op.
6. Når brødene er færdige serveres alle komponenter sammen i skåle.w

Velbekomme.

# Lammegryde med græskar og soya- bønner med krydrede gule ris

4 personer

## Ingredienser

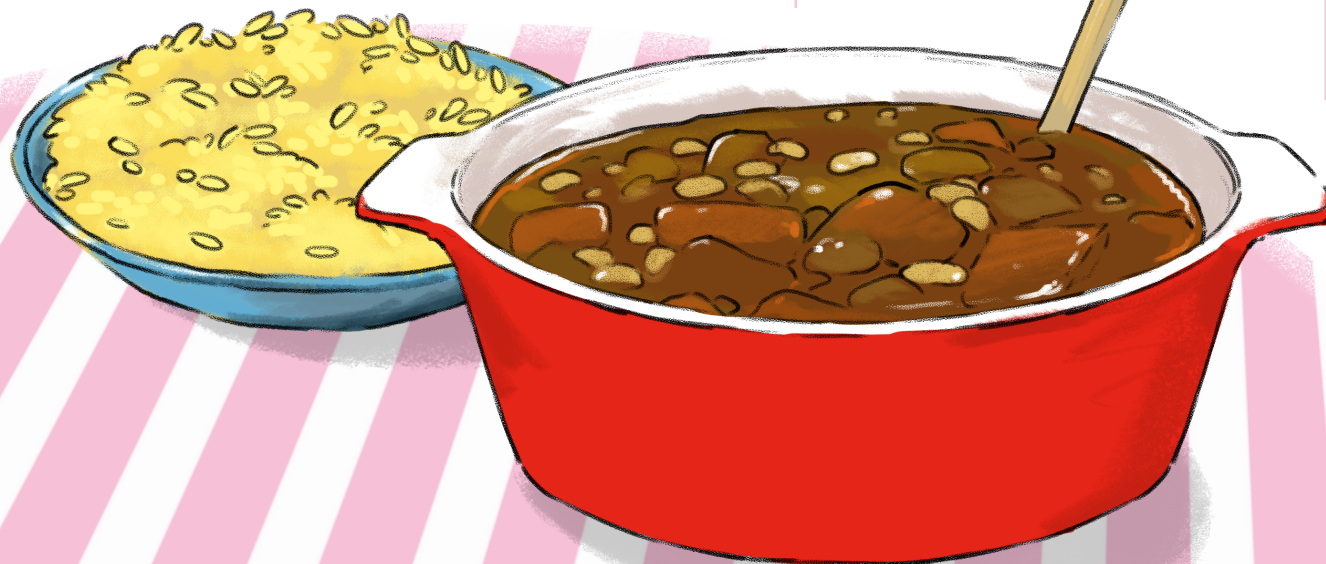
Ingredienser:	2 fed hvidløg
150 g kogte soyabønner	10 stængler timian
1 spæk. æbleeddike	4 dl hønsefond
300 g lammebov	200 gr hokaido græskar
Jordnøddeolie (eller neutral olie)	Salt
1 stort løg	Peber
2 tsk tomatpure	2 dl basmatiris
1-2 tsk krydderblanding (se ovenfor)	2 tsk stødt gurkemeje
	10 hele nelliker
	1 stang kanel

## Forberedelse

1. Soyabønnerne lægges i blød i køleskabet natten over.
2. Bland en krydderblanding af 3 dele kanel, 1 del muskat, ½ del kardemomme, ½ del stødt ingefær og ½ del allehånde.

## Fremgangsmåde

1. Start med at koge de udblødte soyabønner i en liter hønsefond med æbleeddike i ca. 50 min. og stil til side til senere.
2. Puds kødet for sener og noget af fedtet og skær det i stykker på 2 cm. Varm en gryde og kom jordnøddeolie i, kom dertil kødet og rist det brunt på alle sider. Hak løget fint og kom i gryden til kødet. Rist delene sammen til løgene er bløde. Nu kommer tomatpure, krydderblanding, timianstænglerne og presset hvidløg i. Dette steger med de næste par minutter, inden fonden hældes på. Skru ned for blusset og lad det simre i 40 minutter under låg.
3. I mens klargøres risene og koges efter pakkens anvisning sammen med salt, gurkemeje, nelliker og kanel.
4. Når gryderetten har simret færdig fjernes timian stænglerne. Græskaret skæres i tern på 3 cm og kommer i gryden sammen med soyabønnerne. Lad det simre sammen indtil græskaret er mørt - ca. 12-14 min. Smag til med salt og peber, og server sammen med risen og evt. fladbrød (se chapati opskrift).
5. Velbekomme.



# Vegetarisk harira - marrokansk kikærtesuppe

4 personer

## Ingredienser

1 stort løg  
3 stængler bladselleri  
3 fed hvidløg  
1 spsk tomatpure  
1 tsk røget paprika  
2 tsk sød paprika  
1 tsk spidskommen  
1 tsk stødt koriander  
1 tsk stødt ingefær  
½ tsk stødt kanel  
1 tsk gurkemeje  
1 tsk sukker  
En lille håndfuld persille  
En lille håndfuld koriander  
Revet skal fra en kvart citron  
1 ds hakket tomat (400 g)  
700 ml grøntsagsfond  
300 g kogte kikærter  
50 g tynd spaghetti  
20 g smør  
Salt  
Peber  
Olivenolie

## Forberedelse

Udblød 200 gr. kikærter i vand natten over og kog dem i en liter grøntsagsfond i 50 minutter. Gem fonden til senere.

## Serveringsforslag:

Server med godt brød, hakket persille eller koriander, græsk yoghurt, olivenolie og nigellafrø.

## Fremgangsmåde

Hak løg og bladselleri fint og kom i en gryde med olivenolie. Tilbered ved middel varme i 5 minutter og tilsæt hvidløg, tomatpure, sukker og krydderierne og steg med et par minutter. Herefter tilsættes finthakket persille og koriander, revet citronskal sammen med de hakkede tomater og grøntsagsfonden. Giv det et opkog og lad det simre i 15 minutter. Nu kommer kikærter i, og spaghettien knækkes i 2-4 cm stykker og koger med. Når spaghettien er mør røres smøret i og retten smages til med salt og peber.

Velbekomme.

