

Hjemkundskab
Klasse: valghold
Dato: Uge 48
Emne: Fremmed julemad - Afrika
Jan Thiemann



DR-Congo

Jul i DR-Congo – Rejetoast & Kylling i jordnøddesmør

<p>Toast med hvidløgsrejer <i>olivenolie</i> <i>1 tsk revet ingefær</i> <i>2 fed hvidløg i tynde skiver</i> <i>2 chilier i tynde skiver</i> <i>200 g. rejer</i> <i>1 citron</i> <i>1 stor håndfuld grofthakket persille</i> <i>salt</i> <i>peber</i> <i>4 skiver ristet brød efter eget valg</i></p>	<p>Sautér olivenolie, ingefær, hvidløg og rejer i 3 minutter i en meget varm pande. Skru ned for varmen og pres saften af citronen over. Tilsæt persille og lidt mere olivenolie. Vend ingredienserne rundt og tag panden af blusset. Anret på brødet og drys salt og peber over. Der kommer en dejlig skysauce ud af det som brødet kan suge op.</p>
<p>Ingredienser: <i>1 kylling - eller et stort kyllingelår til hver gruppe-medlem</i> <i>1 stort løg</i> <i>½ rød peber</i> <i>½ grøn peber</i> <i>1 ds flået tomater</i> <i>1 ds tomatpurre</i> <i>3-5 fed hvidløg</i> <i>4-6 spk peanuts butter</i> <i>1 tsk cayenne peber – eller Tabasco</i> <i>salt og peber</i> <i>lidt olie - ½ dl</i> <i>Ris</i></p>	<p>Begynd med at partere kyllingen. Kom olien i en stor tyk bundet gryde. Snit løg og peber frugterne fint og kom dem i den varme olie og rør lidt derefter kommer man cayenne peberen eller Tabasco'en i. Kom så kyllingen ned i gryden med kødsiden ned til den er brun. Tilsæt de flåede tomater og tomatpuré og rør rundt. Tilsæt 2 dl vand. Pres hvidløget i og kom salt og peber i og til sidst kommes peanutbutter i og der røres let. Lad nu retten simre uden låg til sovsen får en puréagtig konsistens. Husk at røre let i gryden med jævne mellemrum.</p> <p><u>Tips:</u> Retten serveres med ris</p>

Hjemkundskab
Klasse: valghold
Dato: Uge 48
Emne: Fremmed julemad - Afrika
Jan Thiemann

JWT©
November 2010