



EN VERDEN TIL FÆLLES



Friluftsrådet

Grøn Skole



FAKTAKORT: OPSKRIFTER FRA UGANDA

UGANDISK BØNNERET

Til 4 personer.

Ingredienser:

- 2 dl pinto-bønner (eller en anden slags bønner)
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 4 tomater
- 1 spsk garam masala
- 2 dl vand
- 1 bouillon terning
- Salt

Sådan laves retten:

- Bønnerne sættes i blød natten over
- Næste dag hældes vandet fra. Nytt vand hældes på, og bønnerne koges 45 minutter til de er møre. Kassér kogevandet
- Skær løg, hvidløg, gulerødder og tomater i små tern
- Steg løg og hvidløg i olivenolie til de er lysebrune
- Tilsæt resten af grøntsagerne og krydderierne, og kog indtil grøntsagerne er møre
- Tilsæt bønnerne og nyt vand
- Smag til med salt og eventuelt mere garam masala
- Spis med ris eller chapati.

CHAPATI

8 stk.

Ingredienser:

- 225 g mel
- 50 g olie
- 1 dl vand
- Lidt salt

Sådan laves retten:

- Bland mel og salt i en skål
- Varm olien op
- Hæld den i melet og bland
- Tilsæt vand og ælt dejen godt
- Del dejen i 8 små kugler, rul dem ud, så de ligner pandekager og passer til jeres pande
- Steg chapatierne en af gangen på en pande i lidt olie. Vend dem flere gange, og steg til de er lysebrune.

Grønne bananer

Hårde grønne bananer er hovedingrediens i mange måltider i Uganda. De koges til mos og spises med sovs lavet af grøntsager.



Stemmer fra Uganda

Se filmen om mad og klima i Uganda **på** enverdentilfaelles.dk/film

