



Friluftsrådet

Grønt Flag
Grøn Skole



EN VERDEN TIL FÆLLES

FAKTA: 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

Fremgangsmåde:

- Bønnerne sættes i blød natten over.
- Næste dag hældes vandet fra. Nyt 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 evt. mere garam masala.
- Spis med ris eller chapati.

CHAPATI

8 stk.

Ingredienser:

225 g mel

50 g olie

1 dl vand

Lidt salt

Fremgangsmåde:

- 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.

