



TZ – Tuo Zaafi

TZ er en af de mest almindelige måltider i det nordlige Ghana. Det bliver lavet af ingredienser, som mange selv dyrker på deres marker. Og hvis de bruger kød, er det også tit fra egne dyr. I denne opskrift har vi erstattet okra-blade med spinat og lidt persille.

Det kan godt være lidt svært at få den rigtige konsistens på 'majsollen' – så I må hjælpes ad.

Det skal du bruge:

- 2 – 3 deciliter majsmeel
- 1 deciliter hirsemel
- Vand
- Salt
- 3 tomater eller en dåse flåede tomater
- 1 lille dåse tomatpuré (kan udelades)
- 2 løg
- 2 chili (kan erstattes af pulver)
- En lille knold ingefær
- 3 fed hvidløg
- Et stort bundt spinat
- Lidt frisk persille
- Olie
- Kød efter ønske (kylling, oksekød, gedekød)



Foto: Tuo Zaafi Wikimedia Commons



Sådan gør du:

Der er tre dele i måltidet. Kødet, suppen og 'bollen.'

1. Hvis I bruger kød, så skær det i mindre stykker. I Ghana er det mest almindeligt at koge kødet – men I kan også stege det på en pande til det er mørt. Stil det til side.
2. Hak løg, chili, hvidløg og ingefær fint.
3. Hak tomaterne, hvis I bruger friske tomater.
4. Hak spinaten groft.
5. Hak persillen fint, så den kan drysses på til sidst.
6. Svits løg, chili, hvidløg og ingefær i olie i en gryde.
7. Tilsæt tomater og eventuelt lidt vand – sauceen må ikke være for tynd.
8. Når det har simret 3 – 4 minutter tilsættes spinat.
9. Lad det koge med for svag varme indtil spinaten 'falder sammen.'
10. Rør det hele godt sammen og stil det til side.

11. Sørg for at have cirka 5 deciliter kogt vand i en elkoger.
12. Find en stor gryde frem og hæld 2 deciliter kogt vand i den.
13. Find en stor skål til majsollen. Den skal røres med en grydeske – melet sigtes inden det bruges (for at undgå klumper).
14. Start med 1 deciliter majs mel og 5 deciliter koldt vand – rør godt.
15. Når det ligner en tynd grød, så put det op i gryden med de 2 deciliter kogende vand – rør grundigt for at undgå klumper. Lad det koge for svag varme i 8-10 minutter. Husk at røre undervejs.
16. Nu tilsættes 1 deciliter majs mel og ½ deciliter hirsemel (husk at sigte det først).
17. Rør grundigt og lad det koge videre – tilsæt mere kogende vand.
18. Der skal være nok til at forme 4 kugler på størrelse med en tennisbold. Tilsæt mere vand og mel, hvis det er nødvendigt.
19. Kog cirka 15 minutter – tilsæt lidt salt – det skal være blødt (ikke for hårdt og tørt) men samtidig kunne formes.
20. Dæk det med et viskestykke og sæt det til side.

21. Vend tilbage til sauceen og varm den igennem. Smag eventuelt til med lidt salt.
22. Hvis I har brugt kød, skal det også varmes lidt (I kan varme det i sauceen).
23. Form 'majsollen' med våde hænder og læg den i en dyb tallerken (1 til hver person).
24. Hæld sauce ved siden af bollen – den skal ikke dækkes helt.
25. Læg kødet ved siden af bollen (hvis I ikke har blandet det i sauceen).
26. Drys lidt persille over sauce og kød (kan udelades).
27. Man spiser det med fingrene – tag et stykke af bollen og saml sauce og kød op med den.

