



KISRA

2 dl sorghum- eller hvedemel
2 dl vand
Evt. 10 g gær
1 dl fuldkornshvedemel
1 dl vand mere efter hvile/hævning
Lidt olivenolie til stegning

Bland sorghum/hvedemel og 2 dl vand og lad det hvile natten over (12 timer). Hvis du ikke har tid til det, kan du i stedet opløse 10 g gær i vandet, der gerne må være lunkent, og lad det hvile i ½ time.

Efter dejen har hvilet/hævet blandes fuldkornsmel og 1 dl vand mere i. Blandingen skal være lind og rimelig flydende.



Varm en god stegepande op og kom en dråbe olie på. Hæld lidt dej på panden og spred den ud i et tyndt lag med en spatel. Det kræver lidt øvelse at få dem fine og tynde.

Bag dem kun på den ene side. Når kanterne begynder at bukke lidt opad, er kiswa'en færdig. Tag den af varmen og læg dem i en bunke, som du kan holde varm med et hviskestykke.

Når de er klar til servering, foldes hver kiswa til en firkantet pakke. Kiswa spises med fingrene og dyppes eksempelvis i Gudura. Kiswa kan også spises med andre slags grøn sovs, kød, stuvning eller friske eller kogte grøntsager.





GUDURA

2 forårsløg
2 fed hvidløg
En knold frisk ingefær
En håndfuld friske spinatblade
Et nips chili – vælg mængde efter smag
1 dl olivenolie
1 tsk. æbleeddike
1 tsk. honning
Salt og peber



Rens og hak forårsløg, hvidløg og spinat. Skræl og hak ingefæren. Kom det hele i en blender sammen med olie, æbleeddike og honning. Blend det til det er en fin grøn masse. Smag til med salt, peber og chili – men pas på at den ikke bliver for stærk.

Gudura kan laves på flere måder, men denne version er lækker i sig selv og god sammen med Nyete også.

I kan selv eksperimentere med andre krydderier, eller prøv at lave en varm Gudura.



NYETE [UDTALES NJEDE]

1 tsk. karry
2 tsk. stødt koriander
1 tsk. spiskommen
2 fed hvidløg
Et drys chili
Salt og peber
Olivenolie
2 løg
2 gulerødder
300 g grønkål og 300 g spinat
1 dåse flåede tomater
2 spsk. peanutbutter
Serveres med brune ris



Svits krydderierne i lidt olivenolie i en stor gryde. Hak løgene fint. Skræl gulerødderne og skær dem i små tern. Steg løg og gulerødder sammen med krydderierne.

Hak grønkål og spinat fint. Svits det i 2 minutter. Hæld de flåede tomater i og lad det simre i 5 minutter. Tilsæt peanutbutter og smag til med salt og peber. Lad retten simre, mens du koger brune ris til fire personer.



TID TIL TE

I Sydsudan drikkes alle mulige slags te flere gange om dagen. Prøv at lave te med forskellig smag og find også på jeres egne varianter.

Mange steder ser man små butikker som denne, hvor Adengs mor sælger te ved vejkanten.



KANEL-TE

3 kanelstænger
3 dl vand
1 brev sort te
Sukker efter smag

Kom kanelstænger og te i et te-filter og ned i en tepotte. Hæld det kogte vand over og lad trække i 3 minutter. Smag til med sukker. Prøv at drikke te gennem en sukkerknald. Hold den mellem tænderne mens du tager en tår af teen – men pas på du ikke brænder tungen. Det kan være svært at drikke mere end én tår med samme sukkerknald.

INGEFÆR-TE

3 skiver skrællet, frisk ingefær
3 dl vand
1 brev hvid te
Sukker efter smag

- samme fremgangsmåde.

MYNTE-TE

6 blade frisk mynte
3 dl vand
1 brev grøn te
Sukker efter smag

- samme fremgangsmåde.

