

# Tanzanianska recept

## Chapati

Det platta ojästa brödet serveras nygräddat till många måltid i Tanzania och ersätter dessutom ofta kniv och gaffel.

- 2 dl rågsikt
- 6 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 2.5 dl vatten
- 2 msk olja, t.ex. rapsolja

1. Häll mjöl och salt i en skål. Späd med lite vatten och olja i taget och arbeta in med händerna tills degen är fast. Den ska vara något fastare än en bröddeg. Låt degen vila i 10 minuter.

2. Dela degen i 12 delar, eller fler om du vill ha mindre bröd. Kavla ut till tunna runda bröd på mjölad bänk.

3. Grädda varje bröd ett par minuter på stark värme i torr stekpanna. Vänd ofta så brödet inte bränns. Svej in bröden i en bakduk så de hålls mjuka.

## Mandazi

Ett vanligt fikabröd i Tanzania är frityrkokta "bullar" som heter maandazi (andazi i ental) och liknar munkar utan hål. Det får man på bjudningar hemma hos folk, för det är sällan någon har en ugn i sitt kök och dessa går också fort att göra. Man kan också köpa dem längs vägarna, långt ut i minsta by, ungefär som vi köper varmkorv. Ofta är det pojkar som säljer, liksom det också är pojkar som går runt och säljer rostade jordnötter i små påsar som de snor ihop av tidningspapper.

Du behöver:

- 2 ägg
- ½ liter mjölk
- 3 dl socker
- vispas ihop
- ½ tsk salt
- 1 l mjöl
- 4 tsk bakpulver

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser. Smeten ska vara lösare än en vetedeg men betydligt tjockare än pannkakssmet.

2. Värm olja (minst 1 liter matolja eller fityrolja) i en kastrull, men passa den noga så att den inte blir för het. Med ett par skedar lägger du i klickar av smeten så runda som möjligt, några åt gången och låter bullarna bli lagom bruna. Det tar bara ett par tre minuter.

Bryt itu den första du tar upp för att se om den blev genom gräddad. Om oljan är för het så blir den bränd utanpå innan den är färdig inuti. Minska värmen i så fall. Om oljan inte är tillräckligt varm så sug den in i bullarna istället för att ge ett knaprigt skal.

Mandaazi ska vara ungefär så stora som ägg men så jämna och runda blir de inte de första gångerna.

3. När oljan har svalnat silar man bort smulorna i den och häller tillbaka i behållaren till nästa gång.

### **Glutenfritt alternativ**

Ni kan också bjuda på färsk frukt som finns i Tanzania – ananas, mango, banan, papaya, som fruktsallad eller munsbitar.