



RECEPT: ETIOPIEN

Grunden i en etiopisk måltid är injera. Injera är gjord huvudsakligen på sädeslaget teff som kommer från Etiopien och Eritrea. Av teff, vatten, olja och salt gör man en surdeg som sedan hålls ut på en stor rund platta (traditionellt över en eld) och gräddas. Resultatet är ett pannkaksliknande tunnbröd. I en måltid lägger man ut en injera på ett fat och på den hålls sedan olika rörer bestående av kött och grönsaker ut. Man äter sedan rörorna genom att riva bitar av injeran att äta med. Traditionellt sitter alla runt en mesob (ett runt bord som är flätat av gräs) och äter tillsammans från samma fat.

Till vardags äter de flesta etiopier vegetarisk mat, såsom grönsaker och shiro, som är gjort på kikärtsmjöl. Till mer festliga tillfällen äter man kött, en klassiker vid högtider och fest är doro wot som är gjort på kyckling.

Efter maten serveras ofta kaffe och/eller te, och till det kan man få qollo (rostat vete) eller popcorn med socker på.

Injera

1 liter vetemjöl
5 dl majsmjöl
50 g jäst
ca 9 dl fingervarmt vatten

Blanda alltsammans och låt det jäsa en dag. Konsistensen ska vara som pannkakssmet. Stek smeten på full värme i en stekpanna (helst teflon). Glaslock till stekpannan är bra. När ytan på injeran börjar stelna läggs locket på tills det börjar droppa vatten från locket. Obs! Inget stekfett behövs.

Etiopisk pepparsås

1/2 kg malet kött
1/2 kg rödlök
1/4 kg smör eller margarin
2 msk etiopisk peppar (tag ev. mindre och smaka innan ni tillsätter allt!)
1 msk salt
3–4 tomater

Löken hackas fint och torrbrunes i svag värme tills den blir gulbrun. Lägg i smöret. När smöret smält, tillsätt salt och etiopisk peppar. Lägg i köttet. Tomaterna delas fint och läggs i. Alltsammans får puttra i 2–3 timmar. Späd ev. med vatten om det behövs.