



RECEPT: KENYA

Sukuma wiki (stuvning på kål)

Ingredienser:

cirka 1 liter blad (kålhuvud, grönkål eller någon annan form av ätbara gröna blad)

2 lökar

2–3 tomater

smör (till stekning)

salt

- Skär eller hacka bladen i smala strimlor.
- Stek den hackade löken i smör i en gryta.
- Tillsätt hackade tomater och kål.
- Koka/stek på låg värme i ca 20 minuter.
- Krydda med salt (valfria kryddor: curry, paprika, cayennepeppar, koriander och/eller sirap)
- Servera med ugali, ris eller potatis.



Foto: Wikimedia Commons