



## RECEPT: KENYA

### Ugali (majsgröt)

ca 4 personer

Basfödan i Kenya är Ugali vilket är en majsgröt som till skillnad från svensk gröt är mer fast och har konsistensen av deg eller lera.

Ingredienser:

9 dl vatten

5 dl majsmjöl

- Koka upp vattnet i en rymlig gryta.
- Häll i mjölet lite i taget och rör om ordentligt.
- Fortsätt rör till gröten blir får en seg och fast konsistens.
- Vänd upp ugalin på ett fat och skär bitar av den och ät med händerna. Ta en bit ugali och mjuka upp i handen, forma till en "boll". Gör med hjälp av tummen en grop och använd sedan ugalin som en sked/skopa till tillbehöret/såsen.
- Servera med sukuma wiki eller någon form av gryta.



Foto: Wikimedia Commons