



MADAGASKAR

Festmåltid:

Forrett: Mangosalat

Hovedrett: Henaritra og lasary

Dessert: Innbakte bananer

Andre oppskrifter:

Banankake

Forrett: Mangosalat

Mango er en deilig frukt som finnes overalt på Madagaskar. Den blir brukt både når den er moden og når den er grønn. Prøv denne salaten sammen med pepper. Du kan lage den mild, medium sterk eller veldig sterk, etter ønske.

Antall porsjoner: 4-6

Ingrediensene

3 chilipepper, eksempelvis jalapeño. Fjern frø og stilker, hakkes i små biter.

(Chilipepper / jalapeño er valgfritt. Alternativ er ½ - 1 ts svart, malt pepper)

2 grønne mango (umodne). Skrell og kutt i tynne skiver

1 løk hakket i små biter

2 fedd hvitløk hakket i små biter

2 - 3 ss fersk persille, hakket

2 lime, saften fra disse

3 ss oliven olje

salt etter smak

Framgangsmåte:

1. Ha alle ingrediensene i en glasskål. Dekk med plastfolie og la mangoen trekke i 30 minutter.

2. Legg mangosalaten ut på tallerkener for servering.

(hentet fra Cookbook Profile.)

Hovedrett: Henaritra med lasary

En mild, men smakfull rett med kjøtt fra høne, okse og svin. Denne gassiske nasjonalretten er festmat som er enkel å servere til mange.

Antall porsjoner: 20

Ingrediensene:

2 høner/broilere
2 kg oksekjøtt
2 kg svinekjøtt
2 store løk
hvitløk
ingefær (valgfritt)
4-5 tomater
matolje
salt
pepper



Lasary (tomatsalat):

5 tomater, store
1 stor løk
1-2 bunter gressløk
koriander (valgfritt)

Tilbehør: ris. Det beregnes ca. 1 kopp riskorn til hver person. Risen kokes i forholdet 1 kopp ris, 2 kopper vann, i ca. 20 min. til risen er tørr og lett. (Forslag: Man kan kjøpe rødt ris i innvandrerbutikker—det gir en mer autentisk opplevelse av denne oppskriften enn hvit ris gjør.)

Fremgangsmåte

Kjøttgryten:

1. Skjær alt kjøttet opp i biter. Brun det i en jerngryte sammen med løk og tomater (skåret i små biter) og tilsett litt matolje, salt og pepper etter smak.
2. Slå på litt vann når det blir for tørt, men pass på at det ikke blir for mye. La det koke til det blir mørt, og se til at det blir nok sjø.

Tomatsalaten:

3. Tomatene kuttes opp så fint som mulig. Finhakk løk og gressløk. Bland sammen til tomatosalat.
4. Ha i litt salt og spansk pepper. (Denne salaten skal på gassisk vis være krydret så det brenner på tunga, men vær forsiktig!) Dersom dette skal serveres til barn eller personer som ikke er vant til sterke krydder, anbefales det å sløyfe den spanske pepperen. Det går an å pepre forsiktig med vanlig svart pepper også.

Dessert: Innbakte bananer

Porsjoner: 4-6

Ingrediensene:

6 ss hvetemel
1 eggeplomme
1 ss matolje
Litt melk
Litt sukker
1 eggehvite
2-3 bananer

Framgangsmåte:

1. Rør hvetemel, eggeplomme, matolje, melk og sukker sammen og la røren stå en times tid på et ikke for kaldt sted.
2. Pisk så eggehviten og bland den inn i røren.
3. Skrell bananene og del de i to (eller fire) på langs, alt etter hvor store de er. Det kan gjerne være godt modne/overmodne bananer du bruker.
4. Varm opp matolje eller smult i en gryte. Dypp bananene i røren og legg dem forsiktig i gryta. La dem få en gylden farge. La dem renne av seg på kjøkkenpapir.
5. Serveres mens de er varme. God appetitt!

Det beregnes ca 1 liten eller en halv stor banan pr person. Dvs at hvis du tenker å servere denne desserten til flere personer, må du gange opp mengden som er beskrevet i oppskriften.

ANDRE OPPSKRIFTER

Banankake

Ingrediensene:

2-3 bananer (til vanlig, rund springform)
1 kopp sukker
2 kopper hvetemel
1 ts bakepulver
Litt salt



Fremgangsmåte:

1. Mos bananene godt med en gaffel. Bland sukkeret med bananmassen og la det stå og trekke ca 15 min.
2. Rør så i melet sammen med bakepulveret og litt salt.
3. Ha røren i en godt smurt kakeform, stekes i ovnen til den er gjennomstekt på 180-200 grader i en halv time.

Et lag glasur gjør den ekstra god.