

FESTIWAL KULINARNY 2011

SAMUNDYJSKI KOSZ NARODOWY



Bobotie- samundyjska potrawa narodowa

Składniki:

1 kg mielonego mięsa wołowego
1 łyżka masła
3 łyżki migdałów
15 ml marmolady brzoskwiniowej
30 ml curry
10 ml soli
30 ml octu
250 ml mleka
2 jajka
3 cebule
6 liści laurowych
4 kromki chleba białego
pieprz

Opis wykonania:

Cebulę smażyliśmy na maśle. Chleb maczamy w 125 ml mleku, wyciskamy i dorzucamy do cebuli. Następnie dodajemy ocet, marmoladę (lub cukier brązowy), curry, sól, pieprz oraz migdały. Dodajemy mięso i wszystko podsmażamy. Następnie masę przekładamy do naczynia żaroodpornego. Resztę mleka ubijamy wraz z jajkami i polewamy masę, wtykając w nią liście laurowe. Pieczemy w temperaturze 160C prze ok. 30 minut.



Peri Peri- potrawa z kurczaka

Składniki

- 1 / 4 szklanki papryki
- 2 łyżki hot chili w proszku
- 1 szklanka świeżego soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku, mięsa mielonego
- 1 1 / 2 łyżeczki posiekany świeży imbir
- 1 1 / 2 łyżeczki soli
- 4 piersi z kurczaka

Opis przygotowania:

W dużej misce, wymieszać razem papryka, proszek chili, sok z cytryny, czosnek, imbir i sól. Kurczaka natrzeć mieszaniną, miejsce w naczyniu, i Marinate za 3 godziny.

Rozgrzej grill na maximum.

Miejsce na grill i wylać marynatą.

Gotować około 30 minut, obracając od czasu do czasu, aż skóra jest lekko zwęglone i soki oczyszcza.



Bissara

Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 4 ząbki czosnku
- 6 szklanki wody
- 1 / 3 szklanki oliwy z oliwek

Opis przygotowania:

Czosnek smażyć na oleju roślinnym w garnku na małym ogniu, aż lekko rumiane. Wlać wody i oliwę z oliwek, wymieszać w grochu, podzielone, pietruszka, papryka chili, papryka, kminek, sól i pieprz.

Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć wydzielanie ciepła na niskim poziomie, i gotować na wolnym ogniu przez około 55 minut, mieszając od czasu do czasu tak, że groch nie przyklejać się do dna garnka.

Gdy groch delikatne, mieszaj je drewnianą łyżką, aż gładkimi wmięszać dodatkowe wodzie do osiągnięcia pożądanej konsystencji.



Słodka zupa z papai

Składniki

- 2 szklanki posiekanej cebuli
- 2 łyżeczki mielonego czosnku
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru, obrane
- 1 łyżeczka soli
- 1 / 4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżka domowych Garam masala, które ocieplić w ręce,
- 1 / 2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 1 łyżeczka kminku ziemi nasiona
- 1 / 4 łyżeczki kardamonu
- 1 / 8 terenie ząbki łyżeczka
- 1 / 4 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 pomidory, posiekane
- 1 słodkie ziemniaki, pokrojone w kostkę
- 3 2 filiżanki wody
- 3 szklanki świeżego zielonego groszku
- 3 kubki suchego zielonego groszku
- 3 gałązki świeżej pietruszki
- 1 suszona czerwona papryka chili
- 2 łyżeczki papryki
- 1 łyżeczka kminku
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta czarnego pieprzu

Opis przygotowania:

Dusić cebulę i czosnek w przez 5-10 minut.

Dodać zmiksowane imbir, sól i wszystkie przyprawy i gotować przez kilka minut, często mieszając. Dodaj pomidory i słodkie ziemniaki, wymieszać.

Dodać 1 1 / 2 szklanki wody, wymieszać.

Doprowadzić zupę do wrzenia, zmniejszyć wydzielanie ciepła, gotować na wolnym ogniu przez 5 minut.

Dodać 2 szklanki groszku i gotować na wolnym ogniu, pod przykryciem przez 10 minut.

Zdjąć z ognia i dodać pozostałe 2 szklanki wody.

Dodać ostatnie filiżanki groszku i gotować na średnim ogniu przez 3-5 minut.



Chleb bananowy

Składniki na 1 bochenek :

400 g bananów

300 g mąki

1 łyżka soku wyciśniętego z cytryny

1 łyżeczka proszku do pieczenia

150 g cukru pudru

2 łyżeczki zmielonego cynamonu

2 łyżeczki świeżo startego imbiru

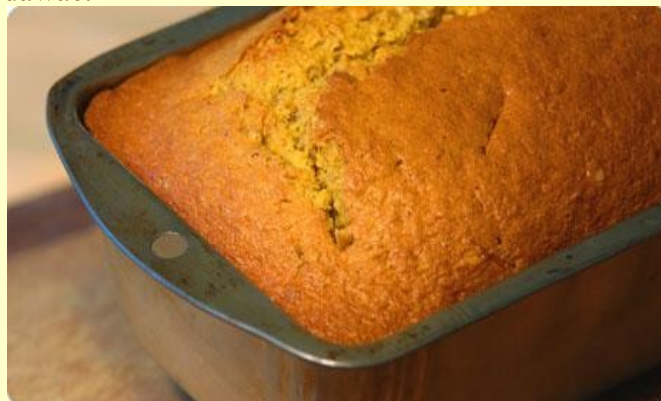
125 g roztopionego masła

2 jajka

tłuszcz do smarowania formy

Opis przygotowania:

Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem. Piekarnik rozgrzać do 160 st. Banany obrać ze skóry i rozgnieść widelcem na jednolitą masę, skrapiając raz po raz sokiem z cytryny. Do miski wsypać mąkę, proszek do pieczenia, cukier, rozgniecione banany, imbir i cynamon. Wymieszać całość, aż powstanie gładkie ciasto. Następnie włożyć je do formy. Piec ok. 60 minut, aż skórka będzie chrupiąca i zarumieniona (najlepiej sprawdzić patyczkiem, czy chleb jest cały upieczony). Wyjąć z piekarnika, ostudzić. Podawać.



Samundijska zupa orzechowa

Składniki:

1 - 2 łyżek oleju
2 marchewki
1 średnia cebula
1/2 łyżeczki startego imbiru
6 szczypt pieprz chili
1/2 łyżeczki cukru
3 szklanki rosołu
1 szklanka masła orzechowego
1 szklanka ugotowanego ryżu
sól
świeża kolendra

Opis przygotowania:

W dużym garnku na oleju podsmażamy marchewkę, cebulę oraz imbir przez ok. 5 minut, do momentu, aż marchewki będą miękkie. Następnie dodajemy kmin, chili, cukier i rosół. Doprowadzamy do wrzenia, następnie zmniejszamy ogień i gotujemy przez ok. 30 minut. Przy pomocy blendera miksujemy zupę na gładką masę. W osobnym naczyniu mieszamy masło orzechowe z 1/2 szklanki zupy, całość wlewamy do garnka z zupą i gotujemy przez ok. 5 minut. W miseczkach wykładamy ugotowany ryż, zalewamy go zupą i ozdabiamy posiekaną kolendrą.



Mandazi- pączki z plemienia Makumba

Podaje je się na ciepło jak nasze racuchy. Głównie się je jada na śniadanie.

Składniki

2 łyżeczki suszonych drożdży
2 łyżki cukru
1/2 szklanki mleka kokosowego
1,3 szklanki mąki
sól
olej do głębokiego smażenia

Opis przygotowania:

Wymieszaj drożdże z łyżką cukru i odrobiną ciepłej wody. Odstaw na 15 minut. Wymieszaj mąkę z solą i resztą cukru, dodaj drożdże i tyle mleka kokosowego, aby powstało dość twarde ciasto. Zagnieć i odstaw na 45 minut. Rozwałkuj na grubość 0,5 cm i wycinaj trójkąciki o bokach 3-4 cm. Ułóż na pergaminie, aby jeszcze wyrosły na 15 minut. Usmaż w głębokim oleju. Podawaj na ciepło. Oryginalnie nic już się z nimi nie robi, ale jak ktoś chce żeby były słodsze to albo niech użyje więcej cukru albo posypie cukrem pudrem po usmażeniu.



Czuczuka- potrawa warzywna

Składniki

4 porcje:
2 łyżki stołowe oleju lub oliwy hiszpańskiej
25 dag zielonej papryki
0,5 kg pomidorów
2 bakłażany
2 cebule
2 ząbki czosnku
4 jajka
sól i pieprz
rozmaryn i bazylia

Opis przygotowania:

Cebulę i bakłażan ze skórką pokroić w krążki, paprykę w paski i dusić razem na rozgrzanym oleju lub oliwy hiszpańskiej, następnie lekko podsmażyć i dodać pokrojone w kostkę pomidory i rozgnieciony czosnek i przyprawy. Całość dusić pod przykryciem i na koniec bez. Dodać jajka, a gdy białko się zetnie, potrawa jest gotowa.



Melktert- ciasto pieczone z budyniem

CIASTO:

mąka 225 g
cukier puder 40 g
masło 150 g
żółtko 1 szt rozbite

cynamon 1 łyżeczka
woda 2 łyżka zimnej
cukier puder do posypania

NADZIENIE:

cukier 50 g
mąka kukurydziana 1 1/2 łyżka
mleko 600 ml
cukier waniliowy
masło 25 g
jajko 2 szt
aromat waniliowy 1/2 łyżeczka
cynamon
gałka muskatołowa
cukier puder do posypania

Opis wykonania:

1. Mąkę wymieszać z cukrem. Dodać masło, posiekać je, dodać żółtko, cynamon i wodę. Zagniatą ciasto aż będzie gładkie. Chłodzić 30 minut.
2. Rozgrzać piekarnik do 180 *C. Okrągłą foremkę do tart o średnicy 23 cm wylepić rozwałkowanym ciastem. Piec 20 minut.
3. Wymieszać cukier z mąką kukurydzianą, dodać 2 łyżki mleka, wymieszać.
4. Resztę mleka zagotować z cynamonem i cukrem waniliowym po czym zdjąć z ognia.
5. Do masy z mąki kukurydzianej dodać niewielką ilość mleka po czym dodaj to wszystko do gorącego mleka.
6. Na małym ogniu stale mieszając doprowadź masę do wrzenia, gotować na małym ogniu ok. 1 minutę aż masa zgęstnieje. Mieszając dodać masło, wymieszać i przestudzić.
7. Jajka ubić z esencją waniliową i wymieszać z przestudzoną masą. Masę wlać na podpieczone ciasto.
8. Piec 10 min. w 200 *C po czym jeszcze 30 - 40 min. w 180 *C, aż wbity w budyń nóż po wyjęciu będzie suchy. Przed podaniem ostudzone ciasto posypać cukrem pudrem z dodatkiem cynamonu i gałki muskatołowej.



Ryż Szamana

Składniki:

2 szklanki ryżu, dobrze umyte, wypłukane w wodzie przez dwadzieścia minut (ryż basmati jest szczególnie dobry)
4 szklanki mleka kokosowego z puszki, niesłodzone
sól (do smaku, około jedna łyżeczka)

Opis wykonania:

Mleko kokosowe w gotować w rondlu.
Dodać ryż i sól.
Gotować przez około dziesięć minut, stale mieszając.
Zmniejszyć ogień do bardzo małego.
Kontynuować mieszanie przez pięć minut, gdy ostygnie mieszanina.
Upewnij się, że ogień jest tak mały, jak to możliwe.
Po ugotowaniu podawać z ryżem.



Chapati

Składniki:

40 dag mąki pszennej
1 szkl. wody
sól, 2 łyż, oleju

Opis wykonania:

Mąkę zagnieść z oliwą, solą i wodą tak by powstało ciasto podobne do drożdżowego. Pozostawić na godzinę w ciepłym miejscu.
Ciasto podzielić na 8-10 kawałków i spłaszczyć na placki o średnicy 13 cm.
Placki wysmarować z obu stron olejem i usmażyć na rozgrzanej wcześniej patelni.



Kremowa zupa łososiowa

Składniki:

filet z łososia, 0,5 kg
wywar warzywny, 1,5 l
pokrojona w paski bazylia, 2 łyżki
śmietanka 30%, szklanka
białe wino, 1/2 kieliszka
mąka, 2 łyżki
sól, pieprz,
sok z cytryny,
masło, 3 łyżki

Opis przygotowania:

1. Łososia po oczyszczeniu i osuszeniu pokroić na plasterki. Na rozgrzanym maśle przesmażyć szybko kostkę łososiową, zalać białym winem i po zagotowaniu wlać wywar.
2. Śmietanę dokładnie wymieszać z mąką i połączyć z zupą. Doprawić solą, pieprzem i sokiem cytrynowym, gotować 5-6 minut, pod koniec dodać bazylię, podawać
- 3.



Zupa z dorsza

Składniki:

50 ml oliwy z oliwek;
1 łyżka pokrojonego w cienkie plasterki czosnku;
200 g pokrojonego w cienkie paseczki kopru włoskiego;
2 nitki szafranu; 1,5 l bulionu drobiowego;
4 filety z dorsza norweskiego (ok. 180 g każdy);
200 g pokrojonych w kostkę pomidorów;
200 g czarnych oliwek;
200 g liści szpinaku;
sól, pieprz;
400 g ugotowanego makaronu (np. nitki);
kolorowy pieprz, posiekany szczypior.

Opis wykonania:

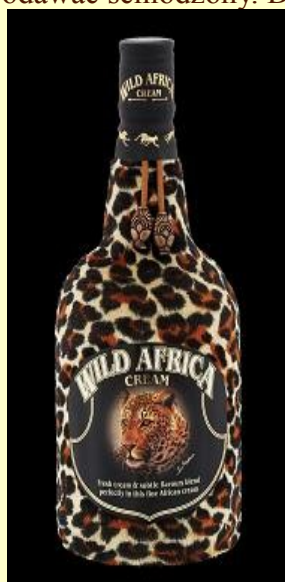
W dużym rondlu rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć na niej do miękkości koper włoski i czosnek. Dodać szafran, bulion drobiowy i filety z dorsza norweskiego. Przykryć i gotować na wolnym ogniu, aż ryba będzie miękka. Dodać pomidory, oliwki i szpinak, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Do miseczek nałożyć makaron, wlać zupę, udekorować kolorowym pieprzem i szczypior.



Likier: "Wild Africa Cream"

Naturalny likier kremowy, powstały z połączenia świeżej śmietanki Jersey oraz karmelu z destylowanym alkoholem z południowosamundyjkiej trzciny cukrowej. Specjalna procedura łączenia składników zapewnia temu likierowi trwałość przez okres min. 2 lat oraz zapobiega procesowi gęstnienia. Likier o lekkiej konsystencji i delikatnie karmelowym aromacie, łatwy w picie. Pozostawia "ognisty" posmak. Podawać schłodzony. Doskonały do kawy lub lodów.



Likier: "Amarula Cream"

Naturalny likier kremowy, produkowany z owoców dziko rosnących drzew amaruli, nazywanych przez nas drzewem słoniowym. Dojrzałe owoce, będące przysmakiem słoni, są myte, macerowane, a następnie mieszane ze świeżą, homogenizowaną, słodką śmietanką z cukrem i poddawane naturalnemu procesowi fermentacji.

Amarula zaskakuje subtelnym aromatem oraz wybornym smakiem brzoskwini i orzecha. Podawać schłodzoną lub z lodem. Doskonała jako aperitif, składnik koktajli, dodatek do kawy, lodów, deserów.



Faraja- tradycyjny trunk z plemienia Busunga

Głęboki rubinowy kolor,
w smaku pełne, nuty czarnych porzeczek i pieprzu,
dobrze wyrównana słodycz i kwasowość.



Goiya

Czerwone wino wytrawne. Charakteryzuje się przyjemnym owocowym aromatem. Podawać do mięs, dziczyzny i serów.



South Samunda Nyekundu

Białe, wytrawne o zapachu egzotycznych owoców, gruszek i agrestu. Świeże i orzeźwiające. Odpowiednie do owoców morza i białego mięsa.



ŻYCZYMY SMACZNEGO!

