



Sydafrikansk Mad

Biotravel's køkken på Sharkati safarilodge

Tag med os til Sharkati og oplev safari, storvildt og sydafrikansk køkken.

www.biotravel.dk - Forhåbningsholms Allé 43 - Fdr. Berg C - tlf: 6143 6963 - 2484 9392 - info@biotravel.dk

Sydafrikansk mad –Indholdsfortegnelse

1.	Baggrund	4
2.	Sydafrikansk Mad- og Vinhistorie	4
3.	Sydafrikansk Safarimad	6
4.	Sun-downer	6
5.	Safariturens måltider	7
6.	Aftensmåltider –opskrifter på kød og fisk	8
6.1	Oste-senneps steaks	8
6.2	Pebersteaks	8
6.3	Steaks i marinade	8
6.4	Steaks med svampesovs	8
6.5	Hel okse/vildt filet	8
6.6	Filét butter-fly's	8
6.7	Sosaties	9
6.8	Lammekoteletter	9
6.9	Lam/svine steaks i foliepakke	9
6.10	Lam/svine koteletter i æblepakke	9
6.11	Svinekød i ananas marinade	9
6.12	Boerewors –sydafrikanernes nationalret	9
6.13	Bobotie	9
6.14	Frugt-kylling	10
6.15	Tandoori-kylling	10
6.16	Kylling i grøntsags-pakke	10
6.17	Mandarin kylling	10
6.18	Kylling med Sataysauce	10
6.19	Kyllingebryst i lime/chilimarinade	10
6.20	Potjiekos –sydafrikanernes nationalret	10
6.21	Kødboller i Karry	11
6.22	Bunny Chow	11
6.23	Fisk	11
7.	Aftensmåltider -opskrifter på tilbehør	12
7.1	Mixed bønne-salat	12
7.2	Sur-søde gulerødder	12
7.3	Sur-søde grøntsager	12
7.4	Oste/papaya salat	12
7.5	Spinat og avocado salat	12
7.6	Kartoffelsalat med ost og nødder	12
7.7	Kartoffel Curry	12
7.8	Kartoffel-Masala Curry	12
7.9	Pasta	12
7.10	Oste-majs ret	13
7.11	Grøntsager i folie	13
7.12	Fyldte grøntsager	13
7.13	Grillede grøntsager på spyd	13

7.14	Karrybønner	13
7.15	Bagt ananas	13
7.16	Æble pakker	13
7.17	Grøn gryde	14
7.18	Ovnbagt grøntsagsfad	14
7.19	Rodfrugtgryde	14
7.20	Fyldte løg i ovn/mikroovn	14
7.21	Stegte svampe	14
7.22	Grillede svampe	14
7.23	Hele bagte butternuts	14
7.24	Butternut skiver	14
7.25	Butternut –peberfrugt salat	15
7.26	Butternut & ris gryde	15
7.27	Marineret Butternut	15
7.28	Cape kartoffelsalat	15
7.29	Cape rissalat	15
7.30	Couscous salat	15
7.31	Rissalat med ferskner	15
7.32	Søde kartofler –bagte, grillede , stegte, ovnbagte	16
7.33	Søde kartofler med frugt og ingefær i potjie/ovn/gryde	16
7.34	Cremekartofler med svampe i potjie/ovn	16
7.35	Pap/krummel-pap	16
7.36	Umngqusho (Samp og bønnegryde)	16
7.37	Morogo Samp risotto (Samp og grøntsager)	16
7.38	Tones Bønnesalat	16
7.39	Hvidkålssalat med eddikedressing	17
7.40	Råsyltede løg	17
7.41	Bønnehumus	17
8.	Saucer og marinader	18
8.1	Vinsauce	18
8.2	Banan/løg sauce	18
8.3	Tomat sauce	18
8.4	Peanut/soya sovs	18
8.5	Chicken á la King	18
8.6	Svampesovs	18
8.7	Universal-citrusmarinade	18
9.	Andet Tilbehør	18
9.1	Sue's Humus	18
9.2	Koriander dip/sauce	18
9.3	Papaya-pure	19
9.4	Kokos-chutney	19
9.5	Grøn kogt mangochutney	19
9.6	Grøn frisk ublended mangochutney	19
9.7	Grøn frisk mangochutney	19
9.8	Jordnøddechutney	19
9.9	Avocado-pure	19
9.10	Tzatziki	19
9.11	Stegt Ananas	19
9.12	Orangeskræls-sambal	19
9.13	Løg marmelade/relish	19
10.	Brød	20
10.1	Leni's Bush-brød	20
10.2	Debbie's universaldej	20
11.	Frugt og Smoothies	21

12.	Svalende læskedrikke	21
12.1	Orange- og Kardemommevand	21
12.2	Kold Myntete	21
12.3	Citronte med Rosmarin	21
13.	Sydafrikanske Long-drinks	22
14.	Sydafrikansk festmiddag til 15 personer	23
15.	Biltong og Dröewors	25
15.1	Biltong	25
15.2	Dröewors	25
16.	Portionering	26

1. Baggrund

Vi er 2 danske biologer, der har rejst og arbejdet i Afrika i over 30 år. Vi har bl.a. været udstationeret i Sydafrika en årrække og vores børn har gået i Sydafrikansk skole. Og alle fristunder har været brugt i landets nationalparker og private reservater. Så vi har spist megen afrikansk og sydafrikansk mad alle mulige steder. Tilberedt af os selv eller af andre, indendørs eller udendørs. Vi har spist mad i fine ambassadehjem og på stjerne restauranter i byerne. Vi har lavet og spist mad privat, hjemme hos sorte og hvide familier og på safarilodger af enhver kategori. Og vi har på vores teltsafaris spist megen safarimad over bål eller på et ydmygt stormkøkken –nogen gange med sultne hyæner og sjakaler lige omkring. Jeg husker Kalahari-sjakalen, der stjal en hel kylling, der lige var lagt på grillen...

Vores begejstring for især Sydafrika gjorde, at vi købte os ind i safarireservatet Sharkati, der ligger i hjertet af det smukke, uberørte Waterberg i Limpopoprovinsen. Sharkati er et safarireservat med masser af vilde dyr og en lille, hyggelig safarilodge med alle de klassiske safarikøkken-faciliteter som boma (forsidebilledet) og lapa. Helt essentielt for at lave autentisk sydafrikansk mad.

Vi arrangerer og leder safariture til Sharkati for små grupper. Vores ture har fokus på autentiske og unikke oplevelser, på dansk naturkompetent ledelse, på et godt socialt og aktivt samvær og på fælles hygge omkring spændende mad-kulturelle oplevelser. Vi giver således deltagerne et nuanceret og autentisk helhedsbillede af Sydafrika –herunder sydafrikansk mad og madkultur. Afhængig af årstiden laver vi meget vildtkød og mange friske grøntsager. Hvad med rødvinmarineret impala-mørbrad med bagte søde kartofler, butter-nuts og rosmarinbrød, grillet over akacie-brænde??

Vores gæster er begejstrede for vores sydafrikanske mad og rigtig mange har bedt os om sydafrikanske opskrifter til at afprøve derhjemme. Derfor har vi samlet Sharkati-køkkenets klassiske safariretter i denne opskriftsbog. Den kan du frit lade dig inspirere af. Vi opdaterer kogebogen løbende.

Formålet med opskriftsbogen er dels at fortælle om autentisk sydafrikansk mad, dels at give inspiration til sydafrikanske retter, der nemt kan eftergøres i danske køkkener. I det traditionelle sydafrikanske safarikøkken bruges der meget vildtkød og der laves megen mad over åben ild. Vi har på Sharkati lagt os meget op ad denne tradition idet vi tilpasser måltiderne til safariturens program og safari-lodgens mere bekvemme køkkensituation.

Hvis du vil med os på safari og bl.a. opleve ægte sydafrikansk mad, så se www.biotravel.dk eller kontakt os på 45858512 /24849392

2. Sydafrikansk Mad- og Vinhistorie

San folket

De første beboere i Sydafrika var San-folk (Buskmænd). De var samlere-jægere og levede af landets fedme: kød, fisk, insekter, rødder og planter.

Kolonisering i Cape

Omkring 1650'erne kom hollænderne til Cape-provinsen, hvor de indfødtes jagtmetoder og plantekendskab kom de nyankomne til gode. Og det var her Sydafrikas multi-etnisk køkken startede ved kombinationen af det hollandske køkken og lokale fødevarer/tilberedningsskikke. Hollænderne begyndte i denne periode at importere slaver fra Java, og Malajerne store kendskab til krydderier og fisketilberedning fik nu en fremtrædende rolle i det sydafrikanske køkken. Under den franske revolution (1688-1690) flygtede de protestantiske "Huguenotter" fra forfølgelse –bl.a. til Sydafrika, hvor de medbragte vinstokke, vindyrkningskendskab og kulinariske finesser. Her blev bl.a. grunden til Sydafrikas status som verdenskendt producent af kvalitetsvin grundlagt.

Afrikaanerne og Englænderne kolliderer

Englænderne, der også bosatte sig i Cape-området, tiltvang sig imidlertid magten i slutningen af 1700-tallet. Deres kulinariske bidrag omfatter kød- og grøntsags-pies, varme desserter og stegt kød. De hollandske bønder (der for at adskille deres kultur og sprog fra englændernes kaldte sig afrikaanere/boere) ønskede ikke at være underlagt engelsk herredømme. De drog derfor i 1840'erne i stort tal væk fra Cape-provinsen og nordpå ind i det ukendte sydafrikanske bagland. Det foregik i okse/hestetrukne vogne med familier og indbo –meget lig de store amerikanske prærievogntog. De kulinariske udfordringer til afrikaanerne var store på disse op til 1000-1500 km lange "treks" (The Great Trek). Perioden bidrog med en lang række traditioner og retter, som afrikaanerne i dag holder ved lige bl.a. på Safariture. Det inkluderer grill/bålmad, Potjiekos, vildtkød mm. Afrikaanerne havde på trekket mange træfninger med indfødte og bosatte sig i indlandet som farmere (boere). Byer som Pretoria er primært en afrikaans by. Senere (i midten af 1800-tallet) blev der etableret sukker-plantager i KwaZulu Natal provinsen ved det Indiske ocean, og arbejdere blev igen bragt ind –denne gang primært fra Indien. Efter at indernes kontrakter udløb, forblev de i Sydafrika og introducere i perioden mange nye krydderier (inkl. forskellige karry'er) til landets kulinariske scene. På samme tid var der en større immigration af tyskere til Sydafrika og de bragte opskrifter på pølser, kraftige sammenkogte retter og tysk inspirerede grøntsager med sig. Endelig har de sorte afrikanske stammer som Xhosa, Zulu, Sotho (Pedi) og Tswana bidraget med en række unikke retter, hvoraf især majsmel-baserede retter er vidt udbredt på safariture. Mindre udbredt blandt Europæere i Sydafrika er retter som mopane-orme og græshopper...

Sydafrikansk Køkken

Det moderne Sydafrikanske køkken er således virkeligt multi-etnisk, etableret over mange århundrede og omfattende mange forskellige kulturelle grupper og strømninger –en smeltedigel omfattende afrikansk, europæisk og asiatisk mad. Man finder en blanding af fransk, hollandsk, engelsk, tysk, portugisisk og græsk inspireret mad. Man også de frugtrige, sur-søde retter fra Asien med forskellige subtropiske frugter som mango, bananer og papaya, og de stærkt krydrede karry retter fra Indien og Kina. Endelig finder man det oprindelige afrikanske køkken fra alle de sorte stammer, der bruger vildt, rodfrugter, vilde bær og grønt, bønner, majsmel. De laver også deres egen øl.

Sydafrikansk Vin

For bare 20 år siden, var der ingen der kendte til Sydafrikansk vin. I England kunne man under apartheid-tiden måske finde lidt flasker på afsides hylder, men ellers var det lukket land. Men nu takket være det nye sydafrikanske demokrati og ophøret af handelssanktioner, står der sydafrikansk vin på de fleste europæiske vinhandlers og supermarketers hylder.

Vinproduktion i Sydafrika har en interessant historie. Den daterer sig helt tilbage til 1659 –kun 7 år efter Jan Van Riebeck startede den hollandske base i Cape området. Han skrev i sin dagbog:” I dag, og med tak til Gud, blev der for første gang presset vin fra Cape dyrkede druer”. I 1679 tog en ny guvernør over i Cape området og han lavede sine egne vinmarker på Capehalvøen øst for det der i dag er Cape Town. Senere, i 1688'erne, da de protestantiske Huguenotter ankom til Cape området efter at have flygtet fra det katolske Frankrig's religiøse forfølgelse, blev vindyrkningen mangedoblet. Huguenotterne medbragte en stor viden om vinproduktion og de navngav deres eget vindistrikt "Franchhoek " (Det franske hjørne).

I hele 18-tallet blomstrede vinindustrien, ikke mindst fordi Napoleons krige afskar englænderne fra forsyning med franske vine. De importerede så i stedet Sydafrikansk vin. Det gik fint lige til briterne og fransk-mændene fik løst deres konflikter og genoptog handlen med fransk vin til England. En ulykke kommer sjældent alene for i 1886 kom vinsygdommen phylloxera og nogle år senere udbrød Anglo-Boer krigen. Dette betød kollaps for den Sydafrikanske vinindustri. Først i 1918 stabiliseredes industrien igen godt hjulpet af et Sydafrikansk kooperativ KWV som tog sig af markedsføring, administration og salg for 5000 vinfarmere. I midten af århundredet Blev apartheid som vi ved en ubehagelig realitet og der blev indført flere og flere restriktioner og handelsbarrierer fra udlandets side. Først da Nelson Mandela i 1990 blev løsladt efter 27 års fængsel, blev markederne åbnet for Sydafrikansk vin. Produktionsmetoderne blev moderniseret og i dag er Sydafrikanske vine en alvorlig og meget velkommen konkurrent på verdensmarkedet pga. den høj kvalitet og fornuftigt prisleje.

Sydafrikanske vin produceres i alle prislejer, men en rigtig god sydafrikansk vinoplevelse kan fås for 30-50 Rand. Populære vine er lavet på druerne Merlot, Cabernet-Sauvignon, Shiraz –for ikke at nævne den specielle sydafrikanske drue Pinotage. Gode hvidvine i samme prisklasse laves på druerne Chardonnay og Sauvignon-Blanc. Der er en række fortrinlige ”bruse-vine” (sparkling vine). Af gode, velrenommerede vinhuse kan nævnes Zonnebloem, Simonsig, Nederburg, Nethlingshof, Klein-Grot Constantia, Meerlust, Kanonkop, Morgenhof, Thelema og en lang, lang række andre. Der udgives hvert år en lille handy ”bi-bel” kaldet Platters Wine Guide til ca. 50 kroner. (www.platterwineguide.co.za). Bogens eksperter har smagt sig igennem samtlige mellem-høj klasse vine og rater dem efter pris og smag. Lidt som hvis man tildelte kokkehuer til de gode/bedste retter på alle danske restauranter. Det er en stor hjælp, hvis man vil vide mere om Sydafrikansk vin.

3. Sydafrikansk Safarimad

Når sydafrikanerne selv tager på safari, laver de altid traditionel grillmad. Det er for dem en meget vigtig del af safarioplevelsen og er både historisk og klimamæssigt betinget. Det næsten altid milde og solrige klima og de lune aftener gør grill/bålmad særlig velegnet.

En typisk safaridag

En typisk sydafrikaners safari forløber som følger: En hurtig, tidlig morgenmad med en ”rusk” (en slags rug-tvebak og en kop kaffe eller rooibos-te) –og så tidligt af sted med vandflasken og solhatten på morgen-safari i nogle timer. Ved hjemkomsten rigges en solid brunch/frokost til og man får stillet sulten. De varme timer, hvor dyrene er inaktive og gemmer sig, fordrives gerne ved pool-kanten med en middagslur og afslapning, måske lidt fjernsyn eller læsning. Man spiser lidt frugt, snacks eller en kød-pie hvis sulten melder sig. Hen på eftermiddagen tager man så på safari igen til mørkets frembrud. Hjemme igen tændes bålet i Boma’en (bålpladsen) og man forbereder aftenens mad, mens man nyder en øl eller et glas vin og tager sig en dukkert i poolen. Lytter til naturen og kigger på stjernerne. Og når kullene er klare lægges kød, svampe, grøntsager, brød eller hvad man nu har planlagt på bålet. Og der spises og hygges så længe man har energi.

Braai i boma’en

At braai’e over bål er ubestridt safariturens vigtigste madmæssige aktivitet. Braai (der udtales br-eye) er sydafrikanernes version af grill. Stort set hvad som helst kan grilles –selv om koteletter, steaks, lam, kylling og pølse er særlig populære kødspiser. Sydafrikanerne har endvidere en lang række braai-egnede grøntsagsretter der komplimenterer kødet godt. Braai traditionen er funderet i sydafrikanernes evne til at nyde uden-dørslivet og det næsten altid gode vejr, og er ført videre fra generation til generation med stor entusiasme. Madlavning over ild er en af de ældste menneske aktiviteter og sådan har mennesket overlevet i årtusinder. Dette nationale gen med at lave grill mad i Bomaen/Lapaen og at hygge sig med at spise rigeligt af veltillberedt kød og grønt elskes af enhver sydafrikaner. Og historisk fører det nationen tilbage til sine rødder i naturen, historien og forfædrene hvilket er vigtigt for sydafrikanerens selvforståelse. Det føler de som en stor tilfredsstillelse.

Enhver safarilodge med respekt for sig selv har derfor en såkaldt Boma, der er en udendørs åben bålplads, hvor man sidder og braai’er/griller sin mad, mens man hygger sig og slapper af. Der laves dog også en del safarimad på kogeplader, i ovne og mikro-ovne. Især kombinationen af grill til kødet og ovn/kogeplader til kartofler/ris og grøntsager er meget almindeligt. Faktisk er ”normen” den, at det er mændene, der står for grillmaden, godt hjulpet af en øl i højre hånd. Og det er kvinderne der står for tilbehøret. Man samles så til fælles mad udendørs i lapaen, når tingene er klar.

4. Sun-downer

Er et must for enhver (syd)afrikaner i bushen. Det er en solnedgangsdrink, der kan nydes ved stop i bushen på et godt udsigtspunkt eller hjemme på lodgen når mørket er ved at sænke sig og grillen er blevet tændt.

Karen Blixen sagde, at ”en safari uden champagne er ikke safari- men blot en oplevelse”. Og det er ikke helt ved siden af, for champagne eller den sydafrikanske pendant ”sparkling wine” hører så afgjort til enhver traditionel safaris solnedgang. Af andre traditionelle sundowners kan nævne Gin & Tonic, Whisky on-the-rocks (med isklumper), knastør sydafrikansk sherry, øl eller soft-drinks. Andre drinks kan selvfølgelig også bruges. Sun-downeren er skabt for at markere det hurtige tilstandskift mellem den hede, lyse dag og den lune, mørke nat. Man stopper op i sine gøremål og nyder den legendariske afrikanske solnedgang. Ofte følger snacks med som nødder, tørret frugt eller Biltong, som er krydrede og lufttørrede vildt/oksekødsstrimler. Biltong er en af sydafrikanernes vigtigste nationalretter (se www.biltongmaker.com), nødder eller tørret frugt. En sundowner på safari i bushen er en 20 min-½ times foretelse, mens den på lodgen kan trække ud hen over middagen.

5. Safariturens måltider

På Sharkati opererer vi med et fleksibelt forplejnings-koncept, der både giver måltidsfrihed og mulighed for spændende fælles madoplevelser. Morgenmad/frokost spiser man individuelt ud fra gæstehusets fyldte køleskabe. Det giver flexibilitet og uafhængighed om dagen. Man kan spise på gæstehusets terrasse, ved hyggebordene i haven, i den fælles lapa eller tage sin mad ud i bushen og nyde den der. Gæstehusene har alle køkkener med grej. Aftensmaden er forberedt til mindste detalje af personalet og bliver færdiggjort over Bomaens ild, mens vi hygger os og nyder vores sun-downer i tropenatten. Man mødes således i loungen eller i baren, nyder en drink og reflekterer over dagens oplevelser mens mørket sænker sig. Bålet i Boma'en tændes og vi færdiggør maden over bålet.

Morgenmad: Vi sørger for bl.a. (nes)kaffe, the, brød, smør, ost, marmelade, peanutbutter, æg, yoghurt, drys, div. frugt.

Frokost: I Sydafrika er frokost normalt et let måltid: Vi sørger for bl.a. æg, ost, brød, skinke, (måske) leverpostej, salat, tomat, agurk, andet grønt, div. frugt, kødpålæg, evt lune retter fra dagen før

Aftensmad: Vi sørger for en spændende blanding af bl.a. kagebogens mange sydafrikanske retter

Drikkevarer: sørger I selv for, eksempelvis juice, mælk, sodavand, øl, vin. Bemærk at vandet på Sharkati er godt og rent at drikke, men man kan købe vanddunke/flasker i butikken. Køb evt. en plastflaske med drikkevand, som i løbende kan genfylde på gå- og køreture.

Udflugtsdage: På udflugtsdage spiser vi enten ude eller medbringer frokost i køletasken afh. af hvad vi skal den pågældende dag. Det er også godt at medbringe traditionelle safarisnacks som rusks, biltong, tørret/frisk frugt, nødder og drikkevarer. Måltider på udflugtsdage er ikke inkluderet.

Indkøb: Der kan købes ind på ankomstdagen og et par gange iløbet af opholdet i forbindelse med udflugtsdage. Prisniveauet er ca. det halve af hjemme. De fleste større butikker modtager kreditkort som Visa og Mastercard – men mindre butikker som lokale vildtslagtere og farmbutikker modtager kun kontanter.

6. Aftensmåltider –opskrifter på kød og fisk

I det følgende giver vi en række traditionelle sydafrikanske grill opskrifter på kød. Det er gamle, klassiske opskrifter, der kan modificeres til at passe til enhver smag.

6.1 Oste-senneps steaks

4x steaks (vildt/okse rump, club, filet, t-bone etc.) sennep, olie/smør, citron, krydderurter, osteskiver. Snit fedtkanten, mix sennep, olie, citron. Braai (grillsteg) steaks over god varme 5-6 min på den ene side, vend dem rundt, spred halvdelen af sennepsmix på den stegte side. Steg den anden side 5-6 min (rare) eller 8-10 min (well-done) afh. af tykkelse. Vend steaks igen og spred resten af sennepsmix på den anden side. Drys med krydderurter og læg en skive ost på. Server straks før osten begynder at dryppe.

6.2 Pebersteaks

4x steaks (vildt/okse rump, club, filet, t-bone etc.), olie, knuste peberkorn, salt. Snit fedtkanten, smør steaks med olie, dyp dem i de knuste peberkorn, Braai (steg) dem på "hot coals" 10-12 min (rare= rød indeni) eller 16-18 min (well done= gennemstegt). Drys salt over –og server.

6.3 Steaks i marinade

4 x steaks (vildt/okse rump, club, filet, t-bone etc.) **Ølmarinade:** ½ kop olie, 1½ kop øl, 1 tsk. sennep, 1 tsk. soja, 1 tsk. sukker. Snit fedtkanten, mix marinade, kog op i gryde og afkøl derefter. Mariner kød heri ca. 2 timer derefter. Braai (grill) steaks over hot coals (stærk varme) 10-12 min (rare) eller 16-18 min (medium) afh. af tykkelse, mens man hyppigt pensler over med marinade. Server straks. **Vin-marinade:** 1½ kop olie, 1½ kop rød/hvid vin, 2 fed presset hvidløg, 1 snittet løg, evt. diverse krydderurter, peber. Mariner mindst 2 timer, gerne 4-6 timer Ved grill samme procedure som ovenfor.

6.4 Steaks med svampesovs

4 tykke steaks (vildt/okse rump, club, filet, t-bone etc.) ¼ kop smeltet smør/olie, 300 gram skivede svampe, 2 tsks mel, persille, sherry, creme fraiche (sour cream). Snit fedtkanten på steaks, smør dem med lidt af sovse-mixen, steg kødet over hot coals for 10-12 min (rare) eller 16-18 min (medium) afh. af tykkelse. Smag til med salt-peber, server med svampesovs og tilbehør

Svampesovs: varm smør/olie, steg skivede svampe og løg sammen, tilsæt mel og steg let under omrøring endnu et par minutter og tilsæt persille, sour-creme og sherry. Server med kød og tilbehør.

6.5 Hel okse/vildt filet

Vildt/okse filet, soja, peber. Befri filét'en for hinder, mariner den ½ time i en soja, peber, hvidløgs og løg blandings-marinade, Brun fileten over moderate coals og færdig steg over low/moderate. 15-40 min afh. af tykkelse. den skal mærkes som indersiden af tommelfinger-puden. Lad filet'en hvile i folie i 5-10 minutter på et lunt sted, skær i skiver og servér evt. med med ristede/grillede svampe, salat og grill brød.

6.6 Filét butter-fly's

(vildt/okse) ca. 3/4 kilo filét. Bed slagteren om at fjerne hinder og skære dem i butterfly's eller gør det selv: Skær filét'en i mindst 5 cm tykke bøffer. Skær herefter hver bøf næsten igennem på midten (2,5 cm). Fold/bred nu bøffen ud, således at den bliver dobbelt så bred (og 2,5 cm tyk) og ligner en sommerfugl. Mariner mindst 1 time i sojasovs/hvidløg/krydderurter og hakket løg marinade. Steg bøfferne 5-8 minutter på hver side på lav/moderate kul –væd gerne med marinaden undervejs. Spis straks med tilbehør som grillede svampe, grillede tomater, brød og grøn salat. **Variation:** De gennemskårne bøffer snittes i midten (frys evt 10 minutter først –det gør det nemmere at skære en "bag" i midten). De fyldes med mix af nødder, smuldret brød, løg, peber, smør el.lign. Lukkes igen sammen med kødnåle/tandstikker og steges noget længere og under noget lavere varme. Kaldes Carpet-bag filéts. Andre kødstykker om koteletter og kylling kan også anvendes.

6.7 Sosaties

(vildt/okse/andet) er kød og grønt på spyd (kan også købe færdige). Brug stykker af vildt, okse, lam, svin, kylling, løg, peberfrugt svampe, tomater. Afh. af kød-type krydres stykkerne med karry, krydderurter, hvidløg, salt, peber. Man kan også tilføje ananas, æbler etc. De færdigkøbte sosaties er marinerede og klar til brug. **Marinade:** tomatpure, olie, hvidvin/citron, honning/sukker, krydderurter, hvidløg, salt/peber. Sæt kød og grøntsager på spyd. Pensl med marinaden og mariner i 4 timer. Braai (grill) på lav varme kul i ca. 20 minutter mens de pensles med marinade. Server straks med tilbehør.

6.8 Lammekoteletter

8 lammekoteletter eller et stykke lammeribben. **Marinade:** 1½ kop hvidvin, 1 tsk. krydderier, salt og peber, hvidløg. Mix marinaden. Skær fedtkanterne igennem, gnid hvidløg ind i kødet, braai kødet over moderat varme kul i 10-12 min mens de hyppigt pensles og vendes. Server straks med tilbehør. **Variation 1:** Yoghurt marinade. 1 kop yoghurt, 1 spsk. citronsaft, 3 spsk. appelsinjuice, mynte/krydderurter, salt, peber. Snit fedtkanter, mix marinade og mariner 4 timer. Grill over moderat varme 10-12 min mens de marinadepensles. **Variation 2:** Karry-marinade. 1½ kop olie, 1½ kop rødvin, 2 fed presset hvidløg, 1 snittet løg, 1 tsk. karry, 2 spsk. abrikosmarmelade (el. lign) salt/peber. Mariner mindst 2 timer, gerne 4-6 timer Ved grill samme procedure som ovenfor.

6.9 Lam/svine steaks i foliepakke

4 svinesteaks el. 8 lammekoteletter, 1 spsk. olie, 2 snittede løg, 3 snittede tomater, 2 spsk. sød frugt chutney, salt/peber. Placer hver kødstykke på den skinnende side af sølvfolien. Steg løgene i olien, tilsæt tomater, chutney, salt, peber og kog forsigtigt 5 min. Læg lidt mix på hvert kødstykke, fold folien godt og tæt rundt og placer pakken over varme kul i ca. 30 min. Kødet kan evt. brunes let over kullene før det kommer i folie. (abrikoser, ferskner, papaya, ananas, kiwi, appelsiner og æbler går rigtigt godt med svinekød)

6.10 Lam/svine koteletter i æblepakke

6-8 svine/lamme koteletter, evt. ribben, 1 skivet sød kartoffel, 2 skivede æbler, salt, peber, sukker og smør/olie. Brun kødet hurtigt på hver side, læg hvert stykke på den blanke side af smurt folie, læg æble/sød kartoffel ovenpå, og krydder med salt og peber. Tilsæt en klump smør/olie og lidt sukker. Fold folien sikkert omkring kødet. Steg på grillen over varme kul ca. 30 min, mens de hyppigt vendes undervejs. (abrikoser, ferskner, papaya, ananas, kiwi, appelsiner og æbler går rigtigt godt med svinekød)

6.11 Svinekød i ananas marinade

Svinebryst, koteletter mm. **Marinade:** 1 kop hvidvin, 2 spsk. olie, 1 dåse ananastern, 1 spsk. soja sovs, 1 tsk citron, lidt sennep, 3 spsk. sukker/honning, 1 spsk. Worcester-sovs, hvidløg. Mix marinade ingredienserne, kog igennem i 3 min. afkøl og mariner kødet i 4 timer mindst. Tag kødet op, dup det tørt. Braai (grill) det over moderat varme/kul for 15-25 min afh. af type, mens det jævnlgt smøres med marinade.

6.12 Boerewors –sydafrikanernes nationalret

(vildt, okse, lam, mm) Ligner medisterpølse, men er usammenlignelig, da boerewors er en kvalitetspølse, der er meget kødholdig og har specielle krydderier. Der findes boerewors af lam, vildt, okse, kylling, struds etc. Køb den dyreste –det er god kvalitet. Køb tilstrækkeligt, så der også er til næste dags frokost. Den grilles bedst over langsom/lav varme, mens den vendes hyppigt. bevar den i ét stykke, da den ellers taber saft. Fjern den lidt før den er gennemstegt og lad den ”stege” færdig på et varmt sted 5 minutter.

6.13 Bobotie

Opskriften stammer oprindeligt fra Indonesien (Bobotok) og kendes fra Cape området fra 17 århundrede. Alle former for hakket kød kan bruges. Det serveres ofte med sambal (chilibaseret tilbehør) og gurkemejeris med lidt kokosmælk. Tidligere tiders opskrifter indeholdt også ingefær, citronskal ligesom frugt som rosiner og pyntes med valnødder, chutney, bananer eller lemonblade.

Løg, æbler, rosiner (eller friske druer, olie, karry, hakket lammekød, laurbær, bouillon, citronsaft, mango-chutney, nødder. Fyld: skorpefri franskbrød udblødt i mælk, mælk, æg, persille

Hak løgene, og svits dem. Tilsæt æbler i tern, og svits i kort tid. Tilsæt rosiner og karry, og sluk efter 2 min. Brun lammekødet, tilsæt bouillon, og kog i 10-15 min. Hak nødder og bland dem i med mangochutney, citronsaft, salt og peber. Fyld: Pisk æg og mælk. Tilsæt det udblødte franskbrød. I et smurt fad lægges skiftevis kød og æggeblanding som i lasagne. Sidste lag skal være æggeblanding. Pynt med nødder. Bages nederst i en 200° varm ovn i ca. 45 min. Drys med persille el. lign. Kan også bruges koldt.

6.14 **Frugt-kylling**

1 kylling, 3 modne ferskner (eller 1 dåser ferskner), 3 modne abrikoser (eller 1 dåse). Marinade: 1/4 kop smeltet smør/olie, 1/2 spsk. citronsaft, 1/2 spsk. brandy, 1 spsk. sukker. Mix ingredienser og læg abrikoser/ferskner i marinaden ca. 1 time. Fjern/dræn frugterne og læg dem i en gryde –gennemvarm marinaden. Split kyllingen i halve og grill halvdelene ved lav varme i 3/4 time til de er færdige mens de pensles med marinaden. gryde. Gennemkog marinaden til sidst og server det varmt med ris.

6.15 **Tandoori-kylling**

8 kyllingeportioner (filet, lår eller lign). Yoghurt marinade: 1 kop yoghurt naturel, 1 tsk. revet ingefær, 1 tsk. paprika, 1 tsk. chili, 1 fed hvidløg, peber, salt, 1 tsk. citronskal og 1 tsk. citronjuice, 1 tsk. tomat pure. Evt. laurbærblad. Mix. marinaden, prik hul i kyllingestykkerne med en gaffel, og mariner 24 timer –vend ind i mellem. Grill på moderat varme i 20 min. mens de pensles med marinade.

6.16 **Kylling i grøntsags-pakke**

8 kyllingeportioner, 1 snittet løg, 3-4 snittede kartofler, 2 skivede tomater, snittede svampe, snittet grøn peber, salt, peber, smør/olie. Læg hver kyllingestykke på et stort, smurt foliestykke med den skinnende side op. Læg grøntsager ovenpå og drys salt, peber over. Slut med smør/olie. Fold pakken sikkert sammen og grill over moderat varme/kul 40 minutter til kødet er mørt og grøntsagerne kogt. Server sennepssovs til.

6.17 **Mandarin kylling**

8 kyllingelår, bryst el. lign. 1/2 kop olie, 2 fed hvidløg, løg, peri-peri krydderi, 2 spsk. citronsaft. Steg løg og hvidløg i en pande med olien. Rør peri-peri og citronsaft i, afkøl. Grill kødet over moderate varme/kul mens der pensles hyppigt med marinaden. Smag til med salt/peber og server straks.

6.18 **Kylling med Sataysauce**

3 spsk. peanutbutter, 3 spsk. sojasauce, 2 spsk. kogende vand, revet ingefær, 2 spsk. friskpresset citronsaft, 2 tsk. sukker, kommen, 500 g kyllingefilet. Frisk ananas (evt. dåse), olie. Hertil: 1 agurk i stave, brød, sød chilisauc

Sataysauce: Rør peanutbutter glat med sojasauce, ingefær, vand, limesaft, sukker, hvidløg, kommen og fintsnittet løg. Skær kyllingerne i mindre, grillede stykker og mariner dem med satay-saucen –gerne i nogle timer. Grill kyllingen, mens den pensles med marinaden til de er møre (15-30 min). Serveres med ekstra, separat lavet sataysauce

Ananas: Befri den friske ananas for skræl/streng i midten (evt. dåse). Skær ananaskødet i skiver og pensl let med olie. Grilles gyldne over grill/på varm pande til de er møre. 10 min.

6.19 **Kyllingebryst i lime/chilimarinate**

Kyllingebryst, marinade: limesaft, sød chilisauc, soja, revet ingefær, hvidløg. Skær kyllingen i mindre stykker, Bland ingredienserne til marinaden sammen. Marinér kyllingen i marinaden i minimum en halv time. Sæt kyllingestykkerne på grillen til de er gyldne og gennemstegte. Servér dem med jordnøddesauce og sursøde grøntsager.

6.20 **Potjiekos –sydafrikanernes nationalret**

Udtales poy-kee-kawse. Denne ret er den meget gamle, traditionelle gryderet lavet i en trebenet støbejerns ”jyde potte”. Den er udviklet under afrikaanernes ”great trek” nordpå fra Cape- området, hvor måltiderne ofte skulle tilberedes under meget primitive forhold. Den tager tid at lave og den er meget populær som socialt samlingspunkt over maden. Se også <http://funkymunky.co.za/potjiekos.html>

2 kilo okse/lam/vildtkød (kudu, impala, oksehaler, lammehals) mel, salt/peber, (potjiekos krydder-pakke, hvis det kan fås), ellers muskat, nelliker, 1 dåse svampesuppe, 1 liter æblejuice, 1 kop hvidvin, 4 kartofler i tern, 5 gulerødder, 4 løg, 1 stor butter-nut i tern, 4 skivede tomater. Brun kødet, tilsæt mel og suppe, varm æblejuice og vin separat og hæld over i potjien. Kog svagt i 3-4 timer. Læg grøntsager i lag over kødet og fortsæt endnu en halv time til kødet er mørt. Server gerne med pap. Man må ikke røre i en potjie. Man kan tilsætte mere opvarmet væde hvis nødvendigt.

6.21 **Kødboller i Karry**

Kødboller: Færdigformede balls fra slagter eller balls med æg, ingefær, hvdløg, masala, kommen, koriander. Evt små broccolistykker i. Sovs: rist løg i smør/olie, tilsæt kardemomme, ingefær, hvdløg, turmeric gurkemeje), chillipulver, koriander og rist nogle minutter. Tilsæt tomater/tomatpure og kog mens omrøres. Rør youhurt med lidt salt og lidt vand og lad koge let. Lemp kdbollerne i sovsen med broccoli og kog 20 min ved lav varme ved lejlighedsvis let omrøring. Pas på at kødbollerne ikke går i stykker. Drys med koriander blade.

6.22 **Bunny Chow**

Er en karryret fyldt i en udhulet brød-ende, ligesom fyldte peberfrugter. Den stammer fra apartheidtiden, hvor bl.a. indiske restauranter ikke måtte have sorte, hvide eller andre racer siddende i restauranten. Så opfandt man en karryret i brød, som folk kunne tage med som "take-away"

Traditionelt var det bønner og grøntsager i brødet, men en hvilken som helst gryderets-curry kan bruges. Retten fyldes i skorpen af det udhulede brød (fx. firkantet sandwichbrød). Resultatet skal være en kvadratisk brøddret, der kan spises med ske eller som en hot-dog.

6.23 **Fisk**

Helstegt fisk eller fiskeskiver: laks, kingklip, kabeljou, ørred, grunter, tun. Fiskeskiver skal have mindre noget mindre tid på kullene

Citronmarinade: Olivenolie, citronjuice, hakket hvdløg, frisk/tørret oregano, salt/peber. Bland ingredienserne til marinaden, hæld over fisken og lad det stå i 1½ time. Braai fisken i en vendbar olieret grillrist over "low coals" eller i ovnen i 10-20 min til den er færdig. Pensl hyppigt med marinaden.

Tomatmarinade: Fisk, presset hvdløg, hakket persille, tomatpure, eddike, citron, salt/peber, cayennepeber, stødt koriander. Bland ingredienserne til penslingen. Lav små, skrå indskæringer i fiskens sider, grill fisken i en vendbar olieret grillrist over "low coals" eller i ovnen i 10-20 min til den er færdig. Pensl med marinaden hele tiden. Server straks.

Yoghurt sauce: fisk, salt/peber, smør. Yoghurtsauce: Yoghurt naturel, olie, hakket persille, frisk/tørret basilikum, salt/peber. Bland yoghurtsauce ingredienserne og køl ned. Krydder fisken med saltpeber/smør og steg over "moderate coals" som ovenfor. Server yoghurtsaucen til.

Fløde/oste fyld: fisk, Til pensling: hvidvin, olie, knust hvdløg, fintsnittet løg, peber. Fiskefyld: olie, 2 fint-hakkede løg, 1 kop smuldret franskbrød, hakket persille, citronsaft, salt/peber, timian, 1½ kop fløde, 100 gram revet ost, 2 kogte kartofler. Steg løg gyldne i olien, fjern fra varmen, tilsæt øvrige fyld-ingredienser, bland og fyld i fisken. Snør eller brug tandstikker. Bland penslingredienserne sammen. Grill fisken i en olieret, vendbar rist over "moderate kul" eller i ovnen 15-25 min til den er færdig, mens fisken hyppigt pensles.

7. Aftensmåltider -opskrifter på tilbehør

7.1 Mixed bønne-salat

Friskkogte grønne bønner, 1 dåse bagte tomatsovs-bønner, friskkogte butterbeans eller 1 dåse butter-beans, 1 hakket grøn peber, 2 hakkede løg, 1 kop rosiner, sukker, olie, citron/eddike, vand, salt/peber. Bland bønner, peberfrugt, løg, rosiner sammen og sæt til side. Opvarm sukker, olie, citron/eddike, vand og peber og rør til sukkeret er opløst. Afkøl, hæld over. Salatens smagsstoffer udvikles fuldt efter 1-2 dage i køleskab.

7.2 Sur-søde gulerødder

1 kg skivede gulerødder, 1 grøn peber i tern, 1 kop tomatpure, ¾ kop eddike eller citronsaft, 3 tsk. olie, 2 tsk worchester-sauce, ½ kop sukker, 1 tsk. sennep, salt/peber. Kog gulerødderne så de stadig er sprøde. Arranger dem med, peberfrugttern og løgskiver i lag i et fad med låg. Mix resten af ingredienser sammen i en gryde og kog stille i 2 minutter under omrøring. Hæld det over salaten og lad det stå og marinere i køleskab i 1-2 dage.

7.3 Sur-søde grøntsager

Hvidkål, Gulerødder, Eddikelage: Risvinseddike eller lagereddike, Sukker

Skær hvidkål og gulerødder i papirstynde stave eller skiver. Kog edikkelagen op og hæld den over grøntsagerne. Lad grøntsagerne køle af og server.

7.4 Oste/papaya salat

1 salathoved, 1 papaya eller ½ melon, 2 æbler, 100 gram skæreost i tern, persille eller andre krydderurter. Dressing: 6 spsk. sour cream, papaya skæres i tern/kugler (ske). Blandes med salat og krydderurter, ost og sour cream. Kan evt. tilsættes røget pølse/ el. lign til frokost salat.

7.5 Spinat og avocado salat

250 gram friske spinatblade, 2 avocado i tern, nødder el. solsikkekerner og olie/citron dressing. Findel spinatblade, skær avocado i tern. Bland ingredienserne og server med dressing.

7.6 Kartoffelsalat med ost og nødder

Kogte, kartofler, fintsnittede løg, krydderurter, ristede solsikke kerner eller andre nødder, reven parmesan el. lign, olie, citronsaft.

Skær kartofler i skiver, bland alle ingredienser sammen. Tilsmag med olie, citronsaft og salt-peber. Lidt frisk salat kan også blandes i salaten.

7.7 Kartoffel Curry

Skær skrællede kartofler I små terninger, kog med revet ingefær, revet grøn ingefær, hakkede løg, gurkemeje (turmeric) og chillipulver I ca. 15 min til stort set møre., Imens blend kokos (evt i lidt olie/vand). Varm olie i gryde/vok, tilsæt sennepsseeds til de popper, tilsæt til kartoffelretten. Lad retten stå i 5-10 min tmed tæt låg, smag til med salt og peber.

7.8 Kartoffel-Masala Curry

Kog kartoffeltern i lidt vand sammen med 2/3 af hakket løg, gurkemeje (turmeric), salt, hakket grøn chili, salt (ca. 8 min). Imens blend Masala med kokos g ingefær i en liquidizer vand/olie). Tilsæt kartofler og kog yderligere 8 min til møre men ikke bløde. Varm olie i stegepande, tilsæt sennepsfrø til e popper, tilsæt resten af hakkede løg og brun. Rør det ind i karrykartoflerne. Tilsmag med salt/peber, pynt med korianderblade og karryblade.

7.9 Pasta

Grøn pastaret: pasta, squash/baby-marrows, asparges, broccoli, sukkerærter, ærter, persille, olie, fløde, parmesan, evt. muskat. Andre grøntsager kan også bruges. Kog pastaen al dente, hæld vand fra, tilsæt lidt olivenolie. Skær alle grøntsager i strimler, buketter, tynde skiver etc. Kog 2-3 min i let saltet vand eller ”stir fry” i vok/gryde ove ilden/komfur. Hæld grøntsagsvand med olie i en anden gryde med fløde, salt og

peberSmag sovsen til. Tilsæt pasta og grøntsager, vend dem forsigtigt rundt sovsen. Server med parmesan og friskkværnet peber.

Pasta med oste-flødesovs, pasta, gorgonzola el. lign., piskefløde, olie, salvie, salt/peber. Kog pasta al dente. Kog fløde med krydderurter og peber, smelt osten i fløden ved sag varme, vend pastaen i sovsen, server straks.

7.10 **Oste-majs ret**

1½ kop mælk, 2 spsk. smør/olie, 3 æg, 1 kop friskkogte majskeer eller 1 dåse (500 g) majskeer (sweet corn), 100 gram revet cheddar-ost, 1 tsk sennep, 1 kop frisk smuldret brød, salt/peber. Tænd ovnen på 180-200 grader. Varm mælk og smør i en gryde, pisk æggeblommerne og rør ind i mælkeblandingen sammen med resten af ingredienserne –bortset fra hviderne. Hæld massen i et smurt ovnfast fad og bag tildækket ca. ½ time afh. af tykkelse og bag ved lav varme ca. 30 min til det er færdigt

7.11 **Grøntsager i folie**

Gulerødder, majs, svampe, kartofler, løg, søde kartofler, baby-squash, butter-nut, etc. Alle kan grilles på denne måde. Vask grøntsagerne og placer de stadig våde grøntsager på et stort stykke folie. Fugtigheden vil dampe grøntsagerne. Drys salt/peber og krydderurter/hvidløg over. Dryp olie/smør over og fold pakken godt sammen. Bages i ca. 30 minutter i ovn eller kul på moderat varme. Kartofler, søde kartofler og løg kan også bages indpakket i bålets gløder i 45 minutter.

7.12 **Fyldte grøntsager**

Halverede kartofler, halverede store butternuts, grønne peberfrugter, tomater, brune store svampe. Alle disse kan nemt grilles med fyld. Fyld: 100 gram cheddar ost, 1 kop brødkrumme, finthakket løg, frisk eller tørrede krydderurter, smør, mælk, ekstra ost til toppen. Mix alle ingredienserne til fyldet sammen, tag indhold af kogte kartofler ud og mix med fyldet, gør det samme med butternut/squash. Fyld grøntsagerne med fyldet og strø lidt ekstra ost over toppen. Fold ind i folie eller placer beskyttet direkte på grillen. Varm til de er færdige og osten er smeltet. Grøntsagerne kan også laves i ovn eller mikroovn.

7.13 **Grillede grøntsager på spyd**

Tomater, løg, svampe, squash, aubergine, kartofler mm. Marinade 1 kop olie, 1 kop rød/hvid vin, 2 fed presset hvidløg, 1 snittet løg, evt. diverse krydderurter, peber. Mariner grøntsager i nogle timer, tag dem på spyddet. Grill spyddene over moderate kul mens man vender og pensler med marinade. Man kan også tilsætte ananas, æble og banan.

7.14 **Karrybønner**

2 spsk. olie, skivede løg, 2 spsk. medium karry, 2 spsk.majsmel, 500 gram grønne, rensede, kogte bønner, ¼ kop sukker, 1 kop eddike, 1½ kop rosiner, 1 tsk. salt, peber. Steg løg klare i olien, rør karry og mel i, tilsæt resten af tingene og småkog til bønnerne er tilpas møre. Afkøles helt før servering. Server også gerne dagen efter.

7.15 **Bagt ananas**

2 små ananas, ½ kop sukker, lidt smør/olie, ½ kop brandy/port/sherry, 1 tsk. kanel. Skær en tyk skive fra siden af hver ananas og grav kugler af ananas ud. Dyp disse i sukkeret og put tilbage. Læg smørklatter, brandy og kanel over. Læg låget på –og pak sikkert ind i folie. Grill på moderate kul i 10 min på hver side. Server varm.

7.16 **Æble pakker**

6 skivede æbler, 1½ kop rosiner, kanel, muskatnød, 3 spsk. citronjuice, ½ kop honning/sukker, ½ kop mel, salt, smør, 80 gram skæreost. Lav 6 foliepakker med lige meget i hver. Læg æbler på smurt folie, drys kanel, muskatnød, citronsaft over. Mix sukker, mel og salt og gnid smørret ind i ingredienserne med fingrene. Tilsæt ost og spred over æblerne. Pak folien sikkert rundt om og steg over lav varme i 12-15 minutter mens de vendes hyppigt. Andre frugter som bananer, appelsiner, ferskner, pærer kan også koges over grillen eller i ovn/mikroovn. Brug en gaffel for at mærke om det er mørt.

7.17 **Grøn gryde**

2 spsk. olie, 1 stort løg, 1 bundt forårsløg, 1 bundt spinat, kinakål el lign, 2 squash eller babygræskar, græskarkærner, salt, peber, krydderier

Steg løg let, bland øvrige grøntsager og græskarkærner i, kog/damp ca. 5-10 min ved lav varme vha. grøntsagernes naturlige safter. Tilsæt lidt vand hvis nødvendigt. Server med kartofler eller pap.

7.18 **Ovnbagt grøntsagsfad**

2 løg, hvidløg, 1 grøn peber, 1 porre, 3 stilke selleri, 200 gram champignon, 2-3 gulerødder, 2 kartofler, evt. squash eller andre grøntsager. 125 - 250 ml væske/bouillon. Forskellige krydderurter, salt og peber. 125 - 250 ml yoghurt, 1 kop frisk smuldret franskbrød, revet cheddar ost. Forvarm ovnen (180 C), smør et ovnfast fad. Snit alle grøntsager, steg løg og hvidløg, tilsæt grøn peber, porre og selleri og sauter til de er bløde, tilsæt gulerødder, kartofler og hæld væsken over. Tilsæt krydderier og salt/peber, skru ned og damp til grøntsagerne er sprøde. Jævn hvis nødvendigt. Hæld grøntsagerne i ovnfaste fad og hæld yoghurt over. Bland ost og smuldret brød og fordel på overfladen. Varm ovnen til overfladen er brun og sprød.

7.19 **Rodfrugtsgryde**

Kartofler, søde kartofler, gulerødder, løg, hvidløg, (blad)selleri, små butternuts el. squash, bønner, hvidkål o.lign. Olie, tomat, krydderurter, karry, revet ingefær, koriander mm. Skær grøntsagerne i tynde strimler, små firkanter, små både etc. Varm olien i gryden, tilsæt karry. Rist rodfrugter, bønner og butternuts først og tilsæt herefter bladselleri, peberfrugt og tomat. Damp til grøntsagerne er møre og tilpas. Tilsæt ingefær, friske krydderurter. Server med soja.

7.20 **Fyldte løg i ovn/mikroovn**

4 stk. Løg, 1 fed knust hvidløg, smør, 2 skiver toastbrød, 50 g fetaost, salt, peber,

Pil Løgene, skær roden af så tyndt som muligt. Flæk løgene, fjern det midterste så der blir et hulrum. Læg dem i mikroovnfast fad. Tilsæt 4 spsk. vand og dæk fadet med film. Sættes i mikroovnen 5 minutter ved fuld effekt. Kasser vandet. Hak det af løgene, som blev fjernet, tilsæt knust hvidløg og smør og giv det 3 minutter i mikroovnen. Skær skorpen af toastbrødet, smuldr det og tilsæt feta, salt, peber. Fordel fyldet i løgene, Sæt det i mikroovnen i 5-7 minutter ved fuld effekt. Lad løgene trække lidt og server dem som tilbehør. Fyldet kan også tilsættes spinat eller andre grøntsager. **Variation:** Pil løgene og læg dem i en stegepose, bind løst for posen og mikróes 7-8 minutter ved fuld effekt.

7.21 **Stegte svampe**

1 bakke champignons. Til pensling: 500 ml. soja sauce, 20 ml. sherry, hvidløg, lidt chili, 1 spsk. honning el smeltet sukker). Bland ingredienserne, steg/bag svampene over svag/middel varme (ovn, pande). De vendes hyppigt for at undgå brænding, mens man jævnligt pensler for at bygge glaseringen op.

7.22 **Grillede svampe**

Store grill svampe, hvidløg, revet cheddar ost, krydderier, salt/peber, olie

Svampene smøres grundigt i olie på undersiden og der dryppes lidt ind i svampens lameller. Drys krydderier og presset hvidløg over lamellerne og slut med et lag revet ost. Ovnbag/grill i 20-25 minutter til de er skrumpet og færdigdampede

7.23 **Hele bagte butternuts**

2 Mellemstore (20x10 cm) gule butternuts, kryddersmør, krydderurter. Skær butternuts i halve, skrab kernerne ud, bland 2 fed hvidløg med 100 ml blødt smør og krydderier, del smørret i 2 og put smørret i hullet i hver butternut-halvd. Pak solidt i alufolie og bag i ovnen, mikroovn eller på grill til de er møre. Skal mærkes som en mør kartoffel.

7.24 **Butternut skiver**

Mellemstore butternuts, olie, salt, timian. Skær butternuts i 1-1,5 cm skiver (med skræl). Pensel med olie, salt og timian, grill/ovn/pande steg på begge sider til de er brunede. Læg dem i et fladt fad, dæk med folie og færdigkog under svag/middel varme til de er færdige. Butternutten skal være let karamelliseret på

ydersiden og blød indeni. Man kan også dampe den i folie fra begyndelsen –så bliver resultatet mere dampet/kogt.

7.25 **Butternut –peberfrugt salat**

4 forskellige peberfrugter, 1 stor butternut-græskar, (1/4 kop olie, 1 spsk sukker, 1 spsk kanel, fetaost, oliven u/ sten, basilikum, 4 spsk citron. Rens peberfrugter, halver og gør dem plade, rist/grill dem v. stærk varme evt. på pande, til de bliver lidt mørke. Sæt til side. Tænd ovnen på 200 grader. Skræl, rens og skær butternut i firkanter på ca. 2x2 cm, vend dem i olie i en plastpose og spred i et enkelt lag i en bradepande. Rys sukker, kanel og salt over og steg ca. 20 min til de er runde og bløde. Skær peberfrugter i tynde strimler og bland med butternuts i salatskål. Kan serveres koldt eller varmt. Skal køle lidt af, før der drysses med feta, oliven og friske krydderurter. Dryp med citron til sidst.

7.26 **Butternut & ris gryde**

1 medium butternut, 1 kop rødvin, 5 kopper bouillon, 1 snittet løg, 1 knust fed hvidløg, rosmarin, 1½ kop ris, 5 spsk parmesanost, smør/olie. Skræl, rens og skær butternut i 2cm terninger, vend dem i olie i en pose og læg dem med rosmarin i vok/ovn. Steg/bag til hjørnerne er lidt brune. Risen: Steg løg gyldne, tilsæt ris, salt/peber, hvidløg, vand/bouillon og rødvin idet man følger ris/væskeforholdet på rispakken. Kog risene al dente, rør osten i. Vend butternut-stykker i til sidst, krydder med salt og peber. Evt. gerne med grøn salat til.

7.27 **Marineret Butternut**

2 medium butternuts med skræl, uden kerner og skåret I 2-3 cm. skiver/tern.

Salt,peber, olivenolie, vin-eddike, ½ tyndtskåret løg, ½ tsk rød chilli, oregano el. lign krydderurter, 2 fed hvidløg, mynte. Kan laves 6 timer før, men bør ikke køles ned.

Forvarm ovnen til 250 grader, bland butternuts, salt, peber, chilli og lidt af olivenolien. Lægges i bradepande og bages til de er møre (10-15 min) alt imens de vendes undervejs. Bland til marinade den resterende olivenolie, eddike, løg, peberflager, krydderurter og hvidløg. Tilsæt salt og peber. Når butternuts er kolde, lægges de en skål/fad og tilsættes marinaden. Skal minimum lgge 20 min marinaden.

7.28 **Cape kartoffelsalat**

Kartofler, spidskommen, evt. kokos (mælk), yoghurt naturel, salt, peber, grofthakkede tomater, finthakket løg, persille, mynteblade.

Kartoflerne koges møre, afkøles og skæres i tern. Rist spidskommen 3 min på en tør pande ved jævn varme. Pisk kokosmælk og yoghurt med salt og peber og vend kartoflerne heri. Vend tomater, løg, persille og mynte i kartoffelsalaten. Smag til og server den krydrede kartoffelsalat med spidskommen på toppen.

7.29 **Cape rissalat**

Ris, (bland evt. løse og vilde ris), røde +grønne+gule peberfrugter i tern, grofthakket løg, bladselleri i skiver, tørrede frugter (som abrikoser, mango, svesker) i strimler, nødder, frisk eller dåseananas i stykker mango chutney, yoghurt naturel, lidt garam masala . Kog risene, lad dem køle let. Bland forsigtigt ris med grønsager, frugt, nødder. Tilsæt chutney, yoghurt og garam masala og vend igen godt rundt. Stilles tildækket i køleskabet i ½ time. Smag til.

7.30 **Couscous salat**

Kyllingebouillon, stødt spidskommen, couscousgryn, løg i ringe, grofthakkede tørrede frugter/dadler, hakkede, bløde, soltørrede tomater, mangochutney , fintrevet citronskal , friskpresset citronsaft , olivenolie Tilbehør: salatblade, tomater i både, ristede solsikkekerner eller sesamfrø, persille. Kog spidskommen og bouillon op. Tag gryden af, tilsæt couscous og løg og dæk med låg. Trækker i ca. 5 min. Rør af og til med en gaffel. Lad tingene køle af. Tilsæt øvrige ingredienser, vend godt rundt og smag til. Pynt couscous fadet med tomatbåde, frø og persille

7.31 **Rissalat med ferskner**

Friske eller dåse ferskner, 1 grøn peber, 1 pose hakkede nødder, ½ squash, 2 kopper kogt ris, 1 kop yoghurt, eller sour cream, salt, peber, gurkemeje, krydderurter/persille. Mix drænede ferskner, grøn peber, valnødder og agurk. Tilsæt gurkemeje-kogt ris og vend forsigtigt tingene rundt. Tilsæt yoghurt/sour creme, salt, peber. Drys krydderurter over. Rissalat kan tilberedes dagen før og tildækkes i køleskab.

7.32 **Søde kartofler –bagte, grillede , stegte, ovnbagte**

Søde kartofler af ensartet størrelse, olie, krydderier.

I mikrooven: Prik de vaskede kartofler med en gaffel. Placer i ovnen lidt fra hinanden. Bag ved høj effekt (1 kartoffel ca. 5 min, 5 kartofler ca. 20 min totalt). De skal føles lidt som kogte kartofler. Halvvejs igennem åbnes ovnen, kartoflerne vendes og re-arrangeres og ovnen sættes igang igen. Serveres med smør/sovs og krydderier. Søde kartofler skal stadig føles lidt faste, når de er færdige. Lad dem stå 5 minutter for at blive bløde. Hold dem evt. varme på grill-kanten.

På braai: Gnid de vaskede kartofler med lidt olie, pak dobbelt olie løst omkring kartoflerne, kog i kullene ca. 45 minutter. Hold dem varme på kanten.

På panden/vok: varm olie i vok eller pande, tilsæt rensede, skrællede søde kartoffelstrimler eller –skiver. Steg 5 minutter under stærk varme eller til de er brune og bløde. Fjern fra varmen, drys med salt og evt. krydderier/sukker –serve.

I ovn: tænd ovnen på 300 grader. Skræl kartoflerne, skær dem på langs i 6-8 pinde eller i 4 cm tykke skiver. bland med olie, kommen/anis og salt/peber, læg kartoflerne i et enkelt lag i bradepanden i midten af ovnen. Bag i ca. 30 minutter –eller til kanterne er sprøde og kartoflerne bløde.

7.33 **Søde kartofler med frugt og ingefær i potjie/ovn/gryde**

500 g søde kartofler, 2 bananer, 2 æbler, smør, sukker, appelsinjuice, salt, peber. Kog og skræl søde kartofler, skær i skiver, arranger i potjie i lag med skivede bananer og skivede æbler, bland de øvrige ingredienser sammen, og hæld væsken over lagene. Kog let på kanten af braai over ”moderate coals” ca. 20 min eller på komfur/ovn. Drys revet ingefær over til sidst.

7.34 **Cremerkartofler med svampe i potjie/ovn**

6 kartofler, 300 g skivede svampe, 2 tomater, 2 løg, salt/peber, muskat, persille, 1 kop mælk/fløde, 50 gram revet ost. Kog kartoflerne, pil dem og skær dem i tykke skiver. Arranger kartofler, svampe og løg i lag i potjen og drys salt, muskat og persille over. Hæld fløden over og drys osten ovenpå. Kog over “low coals” ca. 30 minutter. Eller lav i bradepande i ovnen

7.35 **Pap/krummel-pap**

Denne ret (uden det vinøse indslag) er basiskost for det meste af det sorte (Syd)Afrika. Udover sovsen hører der hører stegt kød til. Man kan evt. vende ost og lidt saltede peanuts i til sidst.

1 liter vand, 2 tsk salt, 2 spsk. smør, 2½ kop mealie-meal/majs mel. Hæld vandet i en gryde, tilsæt salt og smør, og kog op. Hæld majs mel som en top i midten uden at røre. Sænk varmen, dæk gryden og lad det simre i 5 minutter. Rør forsigtigt med en gaffel, dæk igen og kog endnu 1 time. Evt. kan en delportion omrøres med flødeost og ristede peanuts

7.36 **Umngqusho (Samp og bønnegryde)**

Samp er knuste majs kerner, der er grov i teksturen og meget velsmagende. Samp ruges især i de sorte afrikaneres køkken. Opskriften, der er fra Swaziland, rækker til 10-12 personer

1 kg samp, 1 kilo bønner (black-eyed eller sugarbeans, Harricot), løgblanding på dåse/pose, 2 løg, hvidløg, nelliker, allspice, olie, muskat, salt og peber, Udblød samp og bønner over natten, hæld vand fra og dæk det igen med rent vand i en gryde. Kog langsomt til samp og bønner er næsten bløde (ca 30-40 min) og vandet er næsten fordampet. (tilføj ekstra vand hvis nødvendigt) Krydder med salt. Imens rist løg og hvidløg i olie til de er bløde, tilsæt resten af krydderierne og peber og dåsen med løg/tomat mixture. Kog til retten er helt mør (nok endnu 20 min). Tilsæt til sidst muskatnød og peber evt. ekstra salt. Server varm med kød og sovs. Man kan også tilsætte kartofler, tomater, karry, boullion, masala, laurbærblad og andet.

7.37 **Morogo Samp risotto (Samp og grøntsager)**

Brun/svits spinat, rødbedeblade, squash eller butternut stykker, andre grøntsager og sæt til side. Lav samp jfr. ovenfor. Når Sampen er blød tilsættes grøntsagerne og damper lidt med til sidst under omrøring.

7.38 **Tones Bønnesalat**

Du kan bruge hvilken som helst slags bønner til salaten, og grønne linser gør sig også ganske godt. Gør dog dig selv den tjeneste at være i god tid, så du kan nå at udbløde og koge dine bønner – det smager

bedre end dem på dåse. Grøntsager og krydderurter i salaten kan du også variere alt efter, hvad du har eller godt kan lide. Vær derfor ikke bleg for at udelade eller tilføje grønt til din salat.

500g tørrede kidneybønner, 2-3 gulerødder, 5 forårsløg eller 1 stort rødløg, 4-6 stænger blegselleri, 2 peberfrugter (gul/rød), 1 bundt persille, 1 bundt basilikum, 1 spsk. Dijonsennep, ½-1 dl. Olivenolie, 4-5 spsk. Balsamico, Salt/ Peber. Dæk bønnerne med vand i en stor skål og lad dem stå natten over (10-12 timer). Hæld vandet fra og kog dem i saltet vand til de er møre - 30-45 min. alt efter bønnetypen. Hæl vandet fra bønnerne og lad dem køle af. Skær grøntsagerne i små tern og hak krydderurterne. Husk at blegselleri har lange fibre på langs af grøntsagen, som du gerne vil have væk. Lav et lille knæk i den ene ende af bladserierien og træk nedad for at fjerne de seje tråde. Dijonsennep piskes sammen med balsamico og salt og peber (ca. ½ tsk. af hver). Olie piskes i massen lidt efter lidt til dressingen opnår en jævn og tyk konsistens. Smag til med salt og peber. Bland bønner, grønt og dressing i en skål.

7.39 Hvidkålssalat med eddikedressing

1 hvidkålshoved, 1 glas kapers, 100g feta, 1 dl. Solsikkekerner, 2-3 spsk. Soja, 1 stor spsk. Dijonsennep, 1 dl. Olivenolie, 1/2 dl. Balsamico, Salt/ Peber, Evt. et fed hvidløg. Snit hvidkålen i **tynde** strimler (det er vigtig for den færdige salat) og bland kålen med kapers og feta i en skål. Rist solsikkekerner på en tør pande og hæld derefter soja i. Rist til væden er væk fra panden og stil solsikkekerne til afkøling. Dijonsennep piskes sammen med balsamico og salt og peber (ca. 1 tsk. af hver). Olie piskes i massen lidt efter lidt til dressingen opnår en jævn og tyk konsistens. Pres evt. et fed hvidløg i dressingen og smag til med salt og peber. Vend dressingen i kålsalaten og lad den stå et par timer for at mørne kålen i dressingen. Inden servering drysses de sojaristede solsikkekerner over salaten. Salaten kan piftes op eller varieres med Kalamataoliven eller krydderuter (f.eks. persille, basilikum eller mynte).

7.40 Råsyltede løg

5-6 løg (gerne rødløg; det ser smukt ud, og så er de lidt blidere i smagen), 1 bundt persille, 1-2 dl. Lagereddike, 1 lille håndfuld salt, Et skvæt olivenolie. Skær løgene i ½-1 cm. tykke både. Bland løgene med eddike og salt i en skål og lad det stå i et par timer. Skyld derefter løgene i vand inden de kommer tilbage i skålen og blandes med olie og persille i små buketter.

7.41 Bønnehumus

200-300g tørrede bønner, ½ dl. Olivenolie, 2-3 fed hvidløg, saften fra 2 lime, 2 tsk. Paprika, Lidt chili, 1-2 tsk spidskommen, 1-2 tsk. Korianderfrø, 2 spsk. Sesamfrø, Salt/peber. Dæk bønnerne med vand i en stor skål og lad dem stå natten over (10-12 timer). Hæld vandet fra og kog dem i saltet vand til de er møre - 30-45 min. alt efter bønnetypen. Hæl vandet fra bønnerne og lad dem køle af. Rist spidskommen, koriander og sesam af på en tør pande og mal krydderierne med en morter. Hæld alle ingredienser i en blender og blend massen til en jævn og blød pasta. Er den meget tyk, kan du tilføje lidt vand. Afstem din bønnehumus ved at smage til med lime, salt, peber, paprika og chili.

8. Saucer og marinader

8.1 Vinsauce

Varm olie i gryde med løg og grøn peber, tilsæt tomater/dåsetomater, pure, worcestersauce, muskatnød, ½ tsk sukker, salt, peber. Kog i 5 minutter og tilsæt lidt rødvin, 3 spsk. sherry/portvin.

8.2 Banan/løg sauce

Smør, løg, kogende vand, karry, sukker, sennep, 2 spsk. mel, salt/peber, 1 kop eddike/citron, bananer i skiver. Steg løg i smør/olien, tilsæt kogende vand, kog 3 minutter. Mix ingredienser med eddike/citron og rør det gradvist ind i den kogende gryde. Lad sovsen koge 3 minutter, sæt til side –tilsæt bananer og lad stå og trække før servering. Skal være varm ved servering.

8.3 Tomat sauce

Olie, løg, grøn peberfrugt i tern, tomater/dåsetomater, tomatpure, hvidvin, worchestersovs, krydderurter, evt. sukker, salt, peber, dåse chakalaka.. Steg løg og peberfrugt i olien, tilsæt resten af ingredienserne og lad sovsen simre i 15 minutter. Smag til.

8.4 Peanut/soya sovs

Peanutbutter eller usaltede jordnødder. (Rist jordnødderne i ovnen ved 200 grader til de er helt gyldne. Kværn dem til jordnøddesmør. Jo længere desto mere flydende bliver jordnøddesmørret. Smag det til med salt, og evt. med lidt sukker. Jordnøddesmør bruges som pålæg eller til jordnøddesauce.)

Jordnødde/soyssaue: Olie, finthakket, løg, limeblade, citron, soya sauce, peanutbutter, 1 ds. kokosmælk, evt. mælk. Varm olien op i en gryde og steg løgene sammen med limeblade. Tilsæt soyasauce og lad det stege yderligere et par minutter. Tilsæt peanutbutter og rør godt igennem. Kom kokosmælk på og rør til saucen er ensartet og cremet. Lad saucen koge op til den tykner. Hvis den begynder at skille kan den som reddes ved at tilsætte en god slat skummet mælk, hvorefter saucen røres godt igennem igen. Variation: Peanuts, rød chilli i skiver, salt, soya, citron, sukker, olie. Blend de første 6 ingredienser, rist i olie, når koget tag af og rør vel. Afkøl

8.5 Chicken á la King

8.6 Svampesovs

8.7 Universal-citrusmarinade

Friske citroner, appelsiner eller grapefrugt –uden sprøjtemidler. Riv skrællen, pres saften, blandes og sættes i køleskab. Klar efter 12 timer. Bruges til alt muligt. Dressinger, grøntsager, marinader. Syren i citronsaften mørner og konserverer og kan bruges til stort set al kød, fisk, fugl og grønt.

Mariner fisk i køleren natten over, lav grøn salat med universalcitron, mariner kød/kylling natten over i universalcitron, kom universalcitron i vandkanden og i køleskab . Holder sig frisk i over 3 uger. Hvis appelsin dog kun 1 uges holdbarhed, da der ikke er så meget syre.

9. Andet Tilbehør

9.1 Sue's Humus

1-2 dåser kikærter, citron, 2-4 fed hvidløg, frisk (eller tørret) ingefær. Friske ærter koges møre. Alle ingredienserne blendes med tilstrækkeligt vand og tilmages. Spises som måltidstilbehør, på brødstykker/chips som dip/snack.

9.2 Koriander dip/sauce

1 bundt frisk koriander, yoghurt, salt, peber. Ingredienserne blendes fint, sættes koldt og serveres som tilbehør eller dip.

9.3 **Papaya-pure**

1 lille papaya, 1 spsk. mynte, 1 tsk. citronsaft. 1 tsk. sukker, lidt salt. Findel ingredienserne i en blender eller gennem en sigte. Damp forsigtigt, afkøl før brug.

9.4 **Kokos-chutney**

Kokos, yoghurt, chili, sennepsfrø, olie, evt lidt juice. Mix fintrevet kokos med yoghurt/juice. Tilsæt fint-hakket grøn eller rød chili. Rist sennepsfrø på panden og tilsæt. Serveres kold

9.5 **Grøn kogt mangochutney**

Grøn mango, løg, eddike/citron, sukker, ingefær, masala, salt. Tag skrællen af, snit i små firkanter og læg i stegepande. Tilsæt ingredienserne og steg på medium varme uden at koge i 5 minutter til al sukker er smeltet. Fortsæt indtil chutneyen er tyk (45 min)

9.6 **Grøn frisk ublended mangochutney**

Se indiske kogebog

9.7 **Grøn frisk mangochutney**

Grønne mangos, evt æble eller/og andre frugter som ferskner, blommer, appelsiner), korianderblade, mynte, chillies, citron med kød, salt, ristet spidskommen, sukker, ingefær, Tag skrællen af, snit mangoen i små firkanter. Hak koriander og mynte, rens hak chillies, prej juice med kød. Blend det hele i blender. Tilsæt evt. Noget vand. Det skal have tomatketchu konsistens. Smag til. Kan med fordel blandes op med youhurt.

9.8 **Jordnøddechutney**

400g jordnødder, 1 dl. olie, 2 bundter frisk eller tørret, stødt koriander, 1spsk salt, 4 spsk. sukker, 1-3 røde chili uden kerner, saft af 2 lime/1 citron, 4 fed hvidløg. Rist jordnødderne på pande/bradepande til de er brune men ikke brændte. Alle ingredienser blandes til groft mos i foodprocessor (grov mos), eller man kan i stedet hakke det hele fint. Den kan holde sig i køleskabet en uges tid. Det er bedst med rå jordnødder, men saltede kan anvendes, hvis man skyller saltet af først og så tørres.

9.9 **Avocado-pure**

Avocado, fetaost, hvidløg, citron, salt/peber, oliven, olivenolie, evt. lidt chili og løg. Mos avocado med gaffel eller blenderstav, smulder feta og bland med olie til en grynet pasta, bland mad avocadomosen og smag til med øvrige ingredienser. Man kan også tilsætte revet ingefær.

9.10 **Tzatziki**

Agurk, youhurt, hvidløg, olivenolie, salt og peber. Rør olivenolie godt sammen med youhurten, tilsæt det knuste hvidløg. Riv agurken og vrid væden godt fra. Eller skær agurk i tern. Tilsæt agurken og rør sammen. Smag til med salt og peber. Jo længere Tzatziki'en får lov at trække/hvile (på køl) jo bedre blir den. Min. 1/2 times trække/hviletid

9.11 **Stegt Ananas**

Befri den friske ananas for skræl/streng i midten (evt. dåse). Skær ananaskødet i skiver og pensl let med olie. Grilles gyldne over grill/på varm pande til de er møre. 10 min.

9.12 **Orangeskræls-sambal**

Brug økologiske appelsin-grape eller citronskræller. Fjern de hvide hinder indeni skrællerne og skær dem i tændstikstørrelse. Kog dem ved lav varme med rigeligt sukker og lidt vand i nogle timer, indtil blandingen er stivere og lidt karamelagtig. Afkøl og server som sur-sødt tilbehør evt. krydret med chili el. lign.

9.13 **Løg marmelade/relish**

Ingredienser (4 personer): 3 store løg i tynde skiver, 3 hvidløg i tynde skiver, 3 spsk olivenolie, 1 tsk sennepsfrø, 1 tsk. ristede koriander frø, 1 tsk. spidskommen, 3 spsk. rødvinseddike, 4 spsk .mørk sukker, peber. Kog løg sammen med hvidløg, olie, senneps-og korianderfrø i 20 min, rør nu og da. Tilsæt eddike

og sukker og kog endnu 20 min. Til løgene er gennemsigtige og marmeladen er tyk og lidt klæbrig. Smag til og server.

10. Brød

Til frokostmåltidet bruger de fleste sydafrikanere hvidt sandwichbrød ligesom englænderne. Nogle gange kan man være heldig at få mørkt, tysk-inspireret brød. Storbyer som Pretoria har nogle bagere, der kan minde lidt om de danske, men ellers er brød normalt noget man køber i supermarkeder eller købmandsforretninger.

Til aftensmaden er der nogle sydafrikanere (safari-fundamentalisterne), der selv bager deres brød over bål i specielle potjier (støbejernsgryder) ligesom man gjorde i gamle dage -men det kræver virkelig kunnen at få et brød jævnt gennembagt og ubrændt over gløder. Og resultatet bliver desværre nogle gange som snobrød over spejderbålet på trods af energien og tiden der lægges i det. Alternativt har sydafrikanerne nogle gode købebrød med oliven, ost, tomat og krydderier/hvidløg indbagt, som komplimenterer safarimaden rigtig godt.

Vi bager derfor også selv brød på Sharkati, her er et par opskrifter:

10.1 Leni's Bush-brød

2 kg hvedemel, 1½ liter vand, 4 spsk salt, 50 g gær. Ingredienserne blandes grundigt. Brødet står i et fad på køkkenbordet 12 timer og hæver og hver gang det hæver op til kanten, slår man det ned, ialt måske 4-6 gange. Det fyldes i en dyb bradepande, pensles, sættes i en 225 grader varm ovn i 15 min og derefter ved 115 grader 1 time.

10.2 Debbie's universaldej

¾ liter vand, 25 g gær, 2 kg mel, 1 dl. olie, salt. Ælt 15 min i maskine eller lidt længere i hånden, tilsæt mel til dejen slipper skålen. Hæver i 6 timer, ældtes igen, formes på plade, hæver igen 1 time. Bages ved 200 grader. Det er den lange ældning/hævning der giver det gode resultat.

11. Frugt og Smoothies

Sydafrika har masser af frisk frugt der varierer efter årstiden. Ananas, appelsiner, bananer, vindruer, meloner, mangoer, ferskner og meget mere. Faktisk er det friske frugt så godt, at den bedste dessert oftest blot er frisk frugt!

Alternativt kan man f.eks. lave smoothies. Smoothies er bløde, cremede drinks lavet i en blender. Næsten al frugt kan bruges. "Bærestof" kan være mælk, vanillieis, (frugt) youhurt, og sødestof sukker, honning, sirup mm. De serveres i skåle eller bedst i høje glas med pynt. I stedet for isterninger kan man bruge frosne frugstykker. Nedenfor er nogle eksempler

- Frugt: 100 g frosne bær, 2 dl minimælk, Lidt vanillesukker, lidt flormelis eller andet sødestof
- Banan: 2 dl. mælk, 2 bananer, 1 tsk. honning, ½ tsk. revet muskatnød
- Frugt/grape: 1 dl. grape juice, 50 g. frossen frugt, 1 kold savannah øl, ingefærøl el. lign
- Frugt/appelsin: 50 g frosen frugt, 2 dl. appelsinjuice, 2 tsk. sirup, 8 knuste isterninger
- Ananas: 3 skiver frisk ananas, 1/2 tsk. vanillie , 8 knuste isterninger, 1 dl. mælk
- Yoghurt/banan: 1 banan, 50 g. frugt, 60 g. yoghurt, 1 dl. mælk, 1 tsk. honning
- Melon: 1 skive honningmelon, 1 dl. Ananasjuice, ½ lime/citron, 4 knuste isterninger
- Banana split: 2 bananer, knust ananas, 1½ kop mælk, lidt jordbær, honning, isterninger, evt. vanilieis, der blendes forsigtigt i til sidst
- Banan/ananas: 2 kop mælk, 2 frosne bananer i tern, 6 skiver ananas (evt dåse), 1 tsk honning
- Mango/fersken: 1skindet fersken, 1 skivet mango, ½ kop vanilla/soy mælk, ½kop appelsinjuice
- Vandmelon: 1½ kop frosne jordbær, 1½ kop frossen, vandmelon-tern, 1/4 kop mælk, 1/4 kop youhurt naturel, 2 sps orange juice, 1 sps flormelis el. lign, evt vanilla
- Mocca shake: 3/4 kop mælk, 1 ts vanilla, 3 sps sukker, 3 sps mocca instant coffee mix, 1 kop knust is

12. Svalende læskedrikke

I varme lande som Sydafrika skal man huske at drikke rigeligt. Her er et par opskrifter på lækende drikke, vi bruger.

12.1 Orange- og Kardemommevand

1 Økologisk appelsin, 10 hele grønne kardemommekapsler, 1-1½ liter vand. Skær skrællen f appelsinen uden at få for meget hvide med (grøntsagsskræller). Knus kardemommekapslerne og tag de fine frø ud. Kom tingene i en kande og hæld koldt vand over.

Der sker noget helt fantastisk, når appelsin/citronskræl og kardemomme koldtrækker i vand. Den blide ekstraktionsproces giver en meget fin smag. Sød, frisk, lækende, kølende, klar og fin. Man kan allerede se/smage forskel efter ½ time. Jo længere vandet trækker jo kraftigere bliver smagen. Man kan sagtens hælde vand på skællen flere gange, når kande er tom, fyldes bare op igen. Kanden skal stå i køleskab.

12.2 Kold Myntete

1 liter vand, myntete, 2 kviste frisk mynte, sukker/honning. Mynteteen koges igennem i vandet. Herefter trækker det til det er helt koldt. Der tilsættes friske myntestilke. The'en sies og stilles på køl. Tilsæt sukker efter smag. Meget almindelig drik i det meste af Afrika, kold eller varm.

12.3 Citronte med Rosmarin

1 liter vand, 2 tsk. mild te, citron i skiver, 2 kviste frisk rosmarin, sukker/honning. Te'en koges igennem i vandet og trække 10 minutter. Den sis, der tilsættes rosmarin, citron og sukker efter smag. Stilles i køleskab. Kan evt. tilsættes isterninger.

13. Sydafrikanske Long-drinks

Vi bruger en række forskellige longdrinks, der er sydafrikanske eller særligt egnede til sydafrikansk safari

- Spitting Cobra: gin, kulsyre vand eller champagne, isterninger, appelsinsaft. Shake is, gin og appelsinsaft, si drinken, fyld op med kulsyre vand eller champagne.
- Satans overskæg: 4 cl. gin, 2 cl. tør sherry, saft af ½ appelsin, appelsin/citronskive. Tingene på nær citronskiven shakes, hældes i glas og appelsinskiven hænges over kanten.
- Papaya fizz: 2 cl. gin, 75 g papaya, stødt ingefær, 1 tsk citronsaft, isterninger, kulsyre vand, lidt groft rørsukker. Skær papaya i små tern, der lægges i bunden af glasset. Is, gin, citronsaft og ingefær shakes og sis. Hældes i glas, der fyldes op med kulsyre vand og lidt groft rørsukker tilsættes. Glassene kan først gives et frosted look ved at dyppe kanten i citronsaft og dernæst sukker
- Puff-adder: 2 cl. gin, 4 cl. grapefrugtjuice, kulsyre vand, knust is, 1 skive ananas, 1 grapefrugtbåd, sukkerlage. Fyld glas halvt op med knust is, shake sukkerlage, grapesaft og gin, hæld cobbleren over isen, tilsæt lidt kulsyre vand og pynt med grapefruit og ananas.
- Tea & G: Gin & Tonic serveret med rooibos-te
- Bush Fire: 4 cl whisky, savannah øl eller ginger ale, knust is, sukkerlage, ½ appelsins saft, knust is, appelsinspiral, Knust is shakes med appelsinsaft, sukker og whisky. Hæld drinken på glas uden si'ning, hæng en appelsinspiral på glasset og fyld op med savannah/ginger ale
- Touch-down: 2 dele whisky, 4 dele limonade og 4 dele usødet is-the. Shake is, whisky og the. Fyld i glas med is, hæld limonaden over.
- Elefantens mudderbad: 2 cl. Amarula, (1 lille banan) 2 cl. vodka, chokolade is/crème, reven chokolade som pynt. Blend alle ingredienserne med is og server i høje glas
- Elefantens dagdrøm: 2 dele. Amarula, 4 dele cola, 4 dele mælk . Shake Amarula og mælk med is og hæld i glasset. Tilsæt cola og rør forsigtigt.
- Screwdriver: 2 cl. vodka, orange juice, is. Fyld is, vodka og kold juice i glasset. Husk sugerør
- Pimms no.1: 2 dele Pimms, 5 dele limonade fx. ginger ale, sprite, limonade. (Evt. 1 del gin =Turbo Pimms). 1 skive pr. person af f.x. appelsin, citron, æble, agurk (gerne 10 cm skræl), mynteblad. Kom mynteblad i glasset, mas let, kom isterninger og frugt i. Pres appelsin- og citronskiven over glasset og kom skiverne ned i. Kom Pimm's No. 1 i og fyld op med limonade efter smag, rør før servering.
- Sour mix: er ikke en drink, men en mix til nem opblanding i drinks. Opløs 1 kop sukker i 1 kop vand, bland heri 1 kop lime og 1 kop citronjuice. Sæt i køleskab.

14. Sydafrikansk festmiddag til 15 personer

- Forret: Butternut suppe med koriander croutons
- Hovedret: Marineret butterfly-fillet, Kartoffelbåde, bagte løgtærter, brødhjul, ananas el. orange chutney, grøn salat, fyldte grillede champignons, blue cheese sovs
- Oste: Cape Town oste, kiks, vindruer, peberfrugt, portvin
- Dessert: Is + chokoladekage, kaffe, portvin

Forret	<p>Butternut suppe med koriander croutons <u>Suppe:</u>6 personer. 200 g smør, 5 hakkede løg, 6 kopper (1,5l) butternut i tern, 3 æbler i tern, 150 g mel, 30 g karry, Salt, 2,4 l vand, 150 ml.kyllingebullion el. lign., 1 l mælk/fløde, revet orangeskal, saft af 3 appelsiner. Pynt: 1 kop drænedede pepperdews (røde peberfrugter hakkede), 1 cup frisk korianderblade, kværnet peber. Rist løg i smør til de er bløde. Tilsæt butternut og æble og rist til smør er absorberet under omrøring. Tilsæt mel, karry, salt og rør. Tilsæt vand, kyllingeboullion, mælk, citrusskal og juice. Simrer 30 minutter til møre. Blend og tilsmag. Drys med syltede peberfrugtringe, frisk koriander og sort peber og server. Kan laves dagen før. <u>Koriander Croutons:</u> sæt ovn på 200, skær flutes i tern, vend dem i olie blandet med hakkede koriander, krydr med salt og peber. Bag dem i 5-7 min. til de er flot gyldne. Server som drys.</p>
Hovedret	<p>Marineret vildt-butterfly's 15 personer Tænd stort bål, så der er rigeligt med kul og varme. 1 stor kudufillet eller 2-3 gnufilletter. <u>Butterflies:</u> Pudses og skæres i butterflyes, marineres i soya, løg, rosmarin, tomatpure /dåsetomater i 2-3 timer. Grilles i ca. 20 min. på jævn varme, vendes hyppigt, pensles med marinaden. De skal ikke have skorpe men være bløde og saftige. Skær igennem for tjek.</p> <p><u>Citronchutney.</u> Skær rensede udsprøjtede skræl i tynde, korte pinde, ca 1 liter skræl. Læg i gryde med ca. 300 g sukker og 200 ml vand. Kog ind i ca 1 time under svag varme til de er lettere karamelliseret. Tilsmag, tilsæt evt. chilli. Server kold.</p> <p><u>Eller ananas chutney:</u> Skræl 2-3 ananas, skær i tynde tern, damp i gryde med lidt vand og lidt sukker (smag) til de er lettere karamelliserede. Server kold.</p> <p><u>Fyldte champignon:</u> 1 stor pr. person. Olier svampen på hatten, læg i ovnfast fad eller i støbejernsfad til grillen. Fyld svampen med olie, hvidløg, blue cheese el. alm. ost el smøreost. Steg over bål i ovn i forvejen og hold varme. De skal være bløde og boblende. Kan laves i ovn, varmes senere i mikro</p> <p><u>Sprøde kartoffelbjælker:</u> Skær kartofler i 1 cm. stykker, læg i et smurt fad, drys med rosmarin og timian, bag ved 180 grader i ca.40 min eller til de er godt sprøde. Drys med frisk rosmarin, server som tilbehør <u>Evt.kartoffelsalat</u> fx. i pesto, p. 20-25 i suveræne salater</p> <p><u>Løgtærte :</u> mørdej: 250 g mel, 170 g smør, 1 æg , salt, evt. lidt koldt vand. Fyld: 2-3 løg, 250 g ost, 2 spsk. mel, 4 æg, 5 dl. mælk, 1 tsk. karry, lidt tabasco, salt, peber, muskat. Saml mørdejen, lad den hvile. Beklæd en springform med dejen, Skær osten i tern, bland den med melet, og fordel det over bunden. Pil løg, skær i skiver. Skil ringene fra halvdelen af løgene, og fordel mellem osteternene. Lad ringene fra øvrige løg sidde sammen, læg pænt oven på resten. Bland æg/mælk med krydderier, hæld over tærten. Bag ved 180 grader i cirka 45 minutter. Hvis den bliver for brun på toppen, lægges et stykke folie over. Server lun.</p>



	<p>(Jørgens dej: 1 pakke smør + godt med mel (knapt dobbelt mel som smør), smuldres/ældtes til lidt klæbrigt, 1 æg i til sidst, lidt salt. I køleskab, rulles i formene)</p> <p><u>Tomattærter:</u> Smør tærteforme, rul dej ud, fordel i tærteformene og skær kanter til. Smør dejen med sennep, riv ost over. Skær tomaterne i halve og fordel dem over osten. Drys med rosmarin, dryb olivenolie over og krydr med salt og peber. Bages 350 i ovnen. Fryses bagefter.</p> <p><u>Salat:</u> Salat, tomat, agurk, champignon, majscolber i skiver.</p> <p><u>Chips:</u> især til børn/ unge</p> <p><u>Blue cheese sauce</u> Ca. 1 1/2 kop: 2 små hakkede løg, 4 sps mør, 180 blue cheese, crumbled, 1/2 kop cup heavy cream/sour creme, peber. Rist løgene i smør (ikke brunes) Bland blue cheese i med en gaffel til en pasta. Tilsæt sour cream og mix, tilsæt evt Worchester souce. Varm op til under kogepunktet. Rør peber i og server varm. (evt svampesovs)</p> <p><u>Hjulbrød:</u> Lenis eller Debbies brødopskrift. Dejen formes til små boller, der lægges i en smurt bradepande i et hjulmønster. Pensles med æg el. olie, drysses med mel og sesamfrø, efterhæver og bages ca. 40 min til de er færdige</p>
Ost	3 forskellige oste + kiks, Hjulbrød fra middagen + vindruer + peberfrugt
Dessert	<p><u>Chokoladecake med lys:</u> Man kan købe færdige kageblandinger, køb 3 sådanne. Eller bag: 6 spsk. Kakao, 250 g. Hvedemel , 300 g Sukker , 1 tsk. Natron, 1 tsk. Bagepulver, salt, 2 Æg, 150 g Smør, 2.5 dl.Vand . Sigt de tørre dele sammen. Kom æg, smeltet smør og vand i og pisk med mixer. Dejen hældes i en bradepande ca. 23x33 cm. Bages på næst nederste rille ca. 35 minutter ved 170 grader C. Kagen skal ikke bages for meget, den skal være lidt klæg i midten. Kagen bliver kun bedre af at komme i fryseren. <u>Glasur:</u> 3 spsk. Kakao, 200 gram Flormelis, 2 tsk. Kanel, 2 spsk Smør, ½ dl vand. Kakao, flormelis, blødt smør, kanel og vand blandes, så den er tyk og smøres på, når kagen er kold. (evt chokoladepynt: 200 g mørk smeltechokolade + 200 g smør. Hak chokoladen fint, smelt over vandbad el i mikro. lad køle af) Pynt med hakkede nødder. Evt. <u>Cheese cake</u> fra Spar eller La Fleur</p> <p><u>Vanillie-is</u> fra Spar, evt Nøddekage, evt chokoladesovs.</p>
Kaffe/the	Kaffe/the, cognac, Amarula

15. Biltong og Dröewors

15.1 Biltong

Sydafrikanernes nationalspise. Biltong er marineret, krydret og lufttørret kød. Metoden er meget gammel og stammer fra dengang den eneste måde at konservere kød var at hænge det til tørre i solen. Det smager rigtig godt! Man bruger normalt okse eller vildtkød af god kvalitet (filet/mørbrad) Der er forskellige links til hvordan man kan lave biltong, f.eks. www.biltongbox.com. Her er en opskrift: 2 kg okse/vildtkød (silverside, topside or such), 3 kopper salt, 2 kopper brunt sukker, 5 ml bicarbonate (blødgør kødet), 2.5 ml grofthakket peber, 12.5 ml grofthakket ristede korianderfrø, 1.5 kop brun eddike mikset med 100ml Worcestershire sauce.

Skær kødet i striber af omkring 1 cm. tykkelse. Læg i en skål med eddike-mix i ½ time. Bland alle tørre krydderier sammen, vend kødet i krydderierne i en REN skål. Lad kødet hvile i sin egen saft (der dannes) i 3 timer. (tykkere stykker mod bunden). Læg så kødet tilbage i eddiken i 10 min. Tag kødet op og "børst" med eddiken for at få al overskydende salt væk. Pres kødet så overskydende væske fjernes. Hæng op til lufttørring på et varmt og luftigt sted (beskyt mod insekter) 4-10 dage afh. af hvor blødt/hårdt man kan lide det. Skæres i tynde skiver og spises som snack med øl, sherry eller vin. **Variation.** Man kan tilsætte lidt rødvin eller citronsaft til eddiken. Og ved ophængningen rulle stykkerne i en blanding af peber og koriander. Dem der kan lide det stærkt, kan strø lidt chili over. Den perfekte koriander laver man ved at riste hele korianderfrø på en meget varm, tør stegepande mens man ryster den jævnlige. Så stødes frøene fx med en gaffel, så koriandersmagen frigøres. Dufter fantastisk!.

Biltong skal spises indenfor en uge efter det er færdigt. Hvis man ønsker at have det længere, må det fryses i lufttætte poser. Hvis der kommer mug på biltong, kan man fjerne det med en klud vædet med eddike.

15.2 Dröewors

En hvilken som helst tynd pølse af god kvalitet kan hænges til tørre i Sydafrika. Nedenstående opskrift daterer sig tilbage til tiden for det store træk tidligt i det 19 århundrede. Fundamentalt er krydderierne og metode den same som i Boerewors –men kødet er forskelligt. For Vortrekkerne var vildt, okse og får tilgængelige på rejsen nordpå - men svin var ikke nemme at bringe med i deres normadiske liv og svin indgik derfor ikke normalt i pølserne. 2 kg vildt, 1 kg okse, 500 gram fårefedt (som nødløsning svinefedt), 25 ml. salt, 5 ml. stødt peber, 15 ml. koriander, muskat, nelliker, 125 ml. brun eddike, (evt. brandy og masala). 200 g tynde pølsetarme. Skær al kødet i tern, hak groft og læg i stor balje, tilsæt krydderier og bland. Læg i køleskab 2 timer. Blødgør tarmene i vand, sæt på maskinen og fyld med pølseblandingen. Lad være at under eller over fylde. Hæng pølserne til tørre på et varmt og luftigt sted. De er færdige når de knækker som en tør gren. Man kan også have frisklavede pølser i fryseren i måneder og så tørre portioner hen af vejen, som man får brug for det.

16. Portionering

Info til dig, der ligesom vi på Sharkati safari lodge laver mad til mange personer...

Portionering af kød	Pr. Person
Kød med ben	200-300g
Kød uden ben	125-200g
Kød til sammenkogte retter	75-150g
Kød til frokostret	75-100g
Kød hakket til bøf (5-7stk af ½ kg kød)	100-150g
Hakket kød der drojes med mel eller lign	75-100g
Færdigrørt fars, medisterpølse	150-200g
Indmad (store svind på hjerter end på lever)	100-150g
Portionering af grøntsager	Pr. Person
Grøntsager, urensede	200-300g
Ærter, frosne	100-150g
Grøntsager til stuvning, urensede	150-200g
Grøntsager til råkost, urensede	ca- 125g
Kartofler, skrællede	150-250g
Kartofler, uskrællede til mos	200-300g
Af frosne grøntsager beregnes ca. 3/4 af ovennævnte portionsstørrelser	
Portionering af tilberedte retter	Pr. Person
Suppe, som forret (uden fyld)	2½-3dl
Suppe, som hovedret (gule ærter og lign)	4-5dl
Skysovs og let jævnet sovs	½dl
Mælkesovs og anden jævnet sovs	¾-1dl
Ris, til løse ris	¾-1dl
Ris, til risotto og lign.	¾-1dl
Spaghetti, makaroni	75-100g
Portionering af fisk og skaldyr	Pr. Person
Tors, hel, urenset	300-400g
Torsk udskåret, rensset	250-350g
Fileter (til sammenkogt ret)	100-150g
Sild, makrel og lign. urenset	200-300g
Fladfisk, rensede	250-300g
Rødspættefileter	150-200g
Ål, rensset	250-350g
Laks, rensset	200-300g
Hummer naturel (a ca. ½ kg)	½ stk.
Krebs, naturel	7-8 stk.
Krabbeklør	400-500g
Muslinger	10-12 stk.
Østers	6-12 stk