

RECEPTES NO ĀFRIKAS



Mundus Travels izvēlētas viegli gatavojamas receptes Āfrikas garšām jūsu mājās.

Kur tā gatavo –kontinenta dienvidos, Dienvidāfrikā un apceļojamās valstīs ap to (par zemes vidieni – Ugandu, Tanzāniju, Ruandu - ir atsevišķs stāsts).

Dienvidāfrikas virtuve – tie ir būri (senie holandieši) ar viņu līdzatvestajiem paņēmieniem un vietējiem produktiem, nedaudz no Anglijas, no Indijas (indiešu kolonijās izmantotās garšvielas un rīsi), klāt bantu un zulu gaumes, jo vairums pavāru ir no viņu puses, un tad viss, kas aug būru fermās. Kādas tur gaļas – izcili liellopi un jo bagātīgi medījumi, antilopes - njasas, kudu, impalas, mazākie savannas dzīvnieki.

Kad safari grupiņa dodas *wildlife* ceļojumā, var paiet vairākas dienas, kad sastopam vienīgi savvaļas dzīvniekus, nakšņojam džungļu apmetnēs, un reindžers ar *wildlife* gidu gatavo visiem pusdienas tieši uz oglēm *buša* vai savannas nometnē.

Visu Āfrikas virtuvē noderīgo šeit neatrodam. Iemīļota sautējumu bāze ir ķirbja radnieks *butternut*, mazliet bumbiera formā, ko zinām kā sviesta ķirbi (muskatķirbi) – tam nav ķirbja garšas un tekstūra ļoti piederas gaļai. Veikalos te nonāk tālu ceļojuši mazie brāļi, tur tie ir divtik prāvi un maigi zeltaini.

Gaļa – vislabākā ir liellopa šķiedrainā daļa, kas ilgā sautējumā gūs spilgtāko garšu. Visvairāk tās ir vērsastei (Rīgas Centrāltirgū sāņējā pret vidu to pārdod gandrīz vienmēr), un tā ir ne vien aromātiskākā, bet arī labai kudū antilopei vai *wildebeest* bifelim garšā un tekstūrā līdzīgākā.

Banānus cep – tur vairumā audzē zaļos plantānus, kas īpaši sader ar ceptu cāli – šī ir zulu pirmā izvēle, ja arī ne ideja. Dzeltenie banāni nav sevišķi mīļoti.

Piebilstam, otrā izvēle un katras menu daļa ir burgeri, gaļas daļā trīstik biezāki kā tie mūspusē, pasniedzami ar piedevām un frī uz pusdienu šķīvja, ēdami ar nazi un dakšiņu.

Maizi bieži uzcep tieši pusdienām ar seno ceļinieku draugu – cepamo pulveri, kā savulaik mežonīgajos Rietumos, jo tuksnesī vai savannā ilgi mīcīt nav laika. Un izdodas!

Izvēlējamies dažas tur garšotas un šeit nobaudītas receptes izsūtnēm.

Nākamā e-pastā gaidiet saldākas lietas – būs slavenās **Koeksisteru pīnes** un iemīļotā safari uzskodu garša - **Anabezi ruski** (biskvīti). Tagad pie lietas!

Potjie ir būru čuguna trijkāja pods, ko lika karstās oglēs, to aizstās čuguna vai cits biezs katls – stiklotam vākam sautējot var uzklāt dvieli. **Braaie** – apcepts, tad sautēts mazā šķidruma daudzumā.



VĒRŠASTES POTJIE



RECEPTĒ

- 1kg vēršastes (liellopa aste, pie mums – 2-3 gab.)
- 3 ēdamkarotes eļļas
- 1/2 tase miltu apviļāšanai (tase = 250 mililitri)
- 1 vidējs sīpols, sasmalciniet
- 3 tases sarkanvīna
- 1 tase ūdens
- 1 tomātu bundža, gabaliņi
- 3 ēd/karotes tomātu pasta
- 2 ēd/karotes sasmalcinātu ķiploku (saspied sāli un sakapā)
- 10 melno piparu graudi, 2 lauru lapas
- 3 rozmarīna zariņi vai 1½ tējkarote žāvēta, smalcināta rozmarīna
- 8-10 mazie baltie sīpoliņi (kas kopā ar lociņiem), vai garšā maigāki šalotes / baltie sīpoli
- 8 vidēji burkāni, parupji sagriezti ripiņās
- 10 -12 mazi kartupelīši, nemizoti, pārgriezti (lai ciete ar vīna skābumu nepaspēj reagēt)
- 2 tases zaļo pupiņu pākstu, nogriežam cietos galus (veikalos bieži atrodamas)
- vēršastes buljona kubiņš (Anglijā katrā veikalā☺), vai liellopa buljona kubiņš
- vēlreiz 1 tase ūdens
- sāls un malti pipari

GATAVOJAM

1. Ja ir potjie vai čuguna katls ugunskuram – iekur uguni, sagaidi ogle. Ja nav, sagatavo masīvāko mājas katlu.
2. Nosusini posmos sagrieztās vēršastes ar papīra dvieli, viegli apviļā (apglaudi) miltos. Sakarsē katlā nedaudz eļļas, viegli apcep sīpolu un ķiploku. Pievieno apcepšanai vēršasti. Ja ērti, izņem sīpolu un ķiploku, lai netraucē rīkoties ar vēršasti.
3. Vēršastes posmus viegli apbrūnina, grozot un uzmanot, lai nepiedeg.
4. Kad gaļas šķiedras ir noslēgtas (tādēļ to apcepām), pievieno sarkanvīnu, ūdeni, tomātus, tomātu pastu, veselos piparus, lauru lapu un rozmarīnu.
5. Apkaisi ar šķipsnu sāls.
6. Uzliec vāku, sautē uz mazas uguns starp 2 un 2 ½ stundām. Pa reizei pieskati, vai netrūkst mitruma, tad jāpielej ūdens. Šķidrumam gaļu tikko jānosiedz, nenoslīcini to!

7. Pievieno sīpoliņus, burkānus, pārgrieztos kartupeļšus un turi uz mazas uguns vēl stundu.
8. Ūdenī (ērtāk, ja karstā) izšķīdini buljona kubiņu, pievieno katlam līdz ar pupiņu pākstīm un sautē apmēram stundu, līdz gaļa sāk atdalīties no kauliem.
9. Pievieno sāli un piparus pēc garšas.
10. Pasniedz ar rīsiem un mājas maizi (arī maizi savannas klejotāji un nostalgiski ļaudis labprāt cep čuguna podā – par to nākamreiz).

Padomi: lieki nemaisi; ja pieejamais čuguna katls kļūst par mazu, pie 9. punkta visu lēnām pārlej jebkurā lielākā katlā. Vēršastes visam piešķir sulīgi tumšbrūnu krāsu – prieks arī acīm!



ALUS MAIZE



RECEPTĒ

- 3 tases parasto miltu
- 1 ½ ēdamkarotes cepamā pulvera
- 2 ēdamkarotes cukura
- ½ tējkarote sāls
- 1 bundža / pudele (0.33) viegla gaišā alus
- 4 ēdamkarotes kausēta sviesta (izkausē jebkurā traukā, līdz šķidr)

GATAVOJAM

1. Uzkarstē cepeškrāsnī līdz 190 grādiem (bez ventilatora). Protams, var cept traukā uz oglēm, kā kādreiz šī maize dzimusi.
2. Lielā bļodā sajauc sausās sastāvdaļas
3. Lēnām pielej alu, iejauc mīklu, samīci. Mīkla kļūs viegli lipīga.
4. Liec mīklu ovālā cepamtraukā, ja tāds ir, vai jebkurā cepeškrāsnij piemērotā traukā, izveidojot ovālu formu. Trauku rūpīgi jāieziež ar sviestu vai jāizsmidzina / jāieziež ar eļļu, lai mīkla nepieķep.
5. Pārlej kausēto sviestu sagatavotajai mīklai. Pārlicinies, ka visa virsma noziesta, tas piešķirs garozai kraukšķīgumu.
6. Cep maizi 45 līdz 55 minūtes 190 C, līdz virsma kļūst zeltaini brūna. Maize ir gatava, kad, piesitot garozai, skaņa kļūst mazliet dobja.
7. Ēd siltu ar sviestu, tā būs perfekta piedeva zupai, potjīe un citiem sautējumiem.

Baudām īstas garšas, līdz varēsim izbaudīt īstu ceļavēju!



Labu apetīti! Smaaklike ete! Thokoleza!

MUNDUSTRAVELS.COM