

RECEPTES NO ĀFRIKAS 2



Mundus Travels izvēlētas viegli gatavojamas receptes Āfrikas garšām, 2. daļa.

Vienas no Dienvidāfrikas (un visu Āfrikas dienvidu) virtuves jaukajām īpatnībām ir ēdamo lietu nosaukumi – sarunu biedrs lieliski runā angļiski, taču mēs, klausītāji, kādā brīdī vairs nespējam sekot sarunas pavedienam, jo lietas tiek apzīmētas negaidīti citādi. Kāpēc grilam piknikā jāiepērk dažī “krievi”, un kāpēc vetkūkas, vetkoek - attēlā augstāk, kas mājās tiek gatavotas biežāk par mūsu pankūkām, ēdamas ar poloniju?

Pie populārām ielas maltītēm pieder “bunny chow”, kas nebūt nav truša mielasts. Pusi baltmaizes ķieģeļīša izdobj un piepilda ar lētām, garšīgām lietām, kariju, frī un jebko citu; šis ielas ēdiens dzimis Durbanā starp Indijas un Malajas imigrantiem, lai nav jāmazgā trauku, ņemot pusdienas uz lauku.

Ja afrikāņu kvartālos piemin walkie-talkie, kā citur apzīmē rācijas, ap jums nav diversijā sūtītu partizānu – viņi jūsmo par eļļā apceptu vistu kāju (to daļu ar vistas pirkstiem) un vistu galvu maisījumu, ļoti populāru uzskodu bantu un zulu vidē.

Buša pigmeji, reiz hotentoti jeb bušmeņi, tagad khoikhoi un sana, pēc bantu cilšu piektā gadsimta imigrācijas paši bija kļuvuši par medījumu, taču tagad viņus ar pārējiem maltītēs vieno “paps”. Tā ir kukurūzas putra (kā polenta, mamaliga) gluži bez garšas, trūcīgākās ģimenēs vienīgā maltīte.

Ak jā – “krievi”, Russians, ir sardeles. Vārds iegūts no daudzajiem poļu imigrantiem Keiptaunā 18. gadsimtā, ar līdzīgu recepti un pazīšanu, kura tiešām *kiełbasa po polsku*, kura *ruska*. Iegājās. Polonijs arī ir no tā laika – mums tā ir doktordesa.

Šoreiz miltu receptes, koeksisteri un Anabezi biskvīti - ruski. Pie lietas!



KOEKSISTERI



RECEPTE

Sīrupam

- 250 ml ūdens (1 tase)
- 625 ml cukurs (2 ½ tases)
- 12 ml citrona sulas (2 ½ tējķ.)
- 5 ml vaniļas esences vai ¼ pāksts (1 tējķ.)

Mīklai

- 375 ml konditorejas miltu (1 ½ tase; tie, kam zemāks lipekļa līmenis. Aizstājami ar parastajiem)
- 22 ml cepamā pulvera (4 ½ tējķ.)
- 1 ml sāls (1/4 tējķ.)
- 20 g sviesta vai 20 g margarīna
- 150 ml piena (5/8 tases), var arī sojas "pienu" ar vaniļas garšu
- 750 ml augu eļļu (3 tases)

GATAVOJAM

Atruna – ir arī Cape-Malay, malajiešu imigrantu pārveidoti koeksisteri, pīnes ar augļu gabaliem sacepot karstā eļļā (deep-fry). Kam labāka iztēle, iztēlojieties saldus belašus.

Šai receptē stāstām par senajiem un atzītajiem būru izcelsmes koeksisteriem.

- Katliņā liek ūdeni un cukuru, silda, līdz cukurs izšķīdis, uz mazas uguns. Bieži maisa, līdz cukurs izšķīdis
- Ļauj vārīties 7 minūtes
- Noņem katliņu no uguns, iemaisa citronu sulu un vaniļas esenci. Liek katlu ledusskapī
- Sajauc lielā bļodā miltus, sāli un cepamo pulveri, rūpīgi samaisot. Pievieno sviestu / margarīnu, sadalot mazākās picinās. Pievieno pienu. Krietni samīca, līdz izveidojas mīkla
- Izrullē mīklu līdz 5 mm biezumam. Sagriež 1 cm platās sloksnēs
- Ņem trīs strēmeles un salipina kopā galus. Sapin sloksnes līdz vēlamajam koeksistera garumam un savieno pīnes otrā galā
- Uzkarstē eļļu prāvākā katliņā (lai ietilptu pīnes) virs vidējā karstuma. Liek 3 (vai tik, cik ērti ievietojas) pīnes katliņā un cep no abām pusēm, līdz zeltaini brūnas.
- Izņemot pīnes no eļļas, tās tūliņ liek sīrupā no ledusskapja. Svarīgi, lai sīrups būtu vēss, tāpēc starp mērcēšanām jāliek to atpakaļ ledusskapī!
- Izceļ pīnes no sīrupa un ļauj pārpalikumam notecēt. Liek ledusskapī atdzist. Ēd jau atdzisušus!



ANABEZI RUSKI (BESKUIT) MUNDUS

RECEPTE

- 500 g konditorejas miltu (vai parastie baltie milti)
- 4 tējķ. cepamā pulvera
- Sāls šķipsna
- 100 g brokastu pārslu - kviešu, bez piedevām (kā Kellogs All-Bran 1916. g. klasika)
- 100 g jauktas sēklas (sauļespūķu sēklas, ķirbja sēklas, linsēklas un tml.)
- 100 g rozīnes (ieteicamas bez kauliņiem / sultanas)
- rieksti, mandeles – ja ir vēlēšanās; labāk pāršķelti vai saspiesti
- 50 g sezama sēkliņas
- 50 g kokosriekstu pārslas
- 200 g cukurs
- 1 tase parastā jogurta (bez aromātiem)
- 1 liela ola, sakulta
- 250 g kausēta sviesta / margarīna
- 25 ml vaniļas esences vai daļa vaniļas pāksts

GATAVOJAM

- Uzkaršē cepeškrāsni līdz 170 grādiem (bez ventilatora)
 - Cepeškrāsns pannu ietauko (vai izklāj ar cepamo papīru)
 - Saber bļodā un labi samaisa visas sausās sastāvdaļas
 - Sajauc jogurtu, sakulto olu un izkausēto sviestu
 - Apvieno sausās un šķidrās mīklas daļas un samīca mīklā
 - Izveido mīklu ap 2 cm biezā plāksnē likšanai uz pannas – vai mīklu liek pannā vairākos plāceņos
 - Biskvītu cepešpannā cep, līdz garoziņa zeltaina (40-45 minūtes)
 - Izņem biskvītu no krāsns un sagriež *snikera* izmēra gabaliņos (klasiski būtu to salauzt gabalos)
 - Ērtībai saliek gabaliņus vairākos lēzenos traukos (šķīvjos)
 - Samazina karstumu līdz 100 grādiem C
 - Liek biskvītus atpakaļ krāsni un ļauj tiem izžūt (līdz mums zināmo biskvītu sausumam, vairākas stundas)
 - Kad biskvīti sausi, iesaiņo mitrumdroši, kārbā vai pārtikas plēvē - ilgai glabāšanai
- Šos biskvītus mēdz pirms ēšanas īslaicīgi iemērkēt tējā vai kafijā, vai tā uzvārīta agrā savannas rītā, vai pēcpusdienas atpūtā pavēnī.

Ir uzskats, ka mērcēšanai labāk noder recepte ar paniņām jogurta vietā, un ka ola padara biskvītu smagāku – tas var krūzītē grimt.

PIEDEVĀM: VETKOEK



Attēls pirmajā lappusē – tās ir vetkūkas!

Viss vienkārši – milti (labāk konditorejas), ātrais raugs, mazliet sāls, trīstik cukura, un remdens ūdens.

Pārsijā miltus ar sāli un sajauc sastāvdaļas mīklā, 5-10 minūtes enerģiski izmīca līdz mazliet lipīgai, mīkstai (valkanai☺) mīklai, liek siltā vietā pusstundu uzrūgt.

Ātri pārmīca, izveido prāvas frikadeles vai – ja gribat – pat tenisa bumbiņas lieluma mīklas bumbiņas un atstāj vēl 10-15 minūtes uzrūgt, kamēr kūkas apjomā dubultojušās. No kilograma miltu sanāk ap 20 vetkūkām.

Katliņā uzkarsē cepamo eļļu vismaz 3 cm dziļā slānī karstumā pāri vidējam un bumbiņas pa vienai (lai nesalīptu) samet tajā. Ieteicamā eļļas temperatūra ir 190 grādi C – kam ir iespēja to noteikt.

Cep, bieži grozot, līdz vetkūkas zeltaini brūnā krāsā. Gatavās notecina uz virtuves papīra. Visgaršīgākās, kamēr siltas.

Vetkūkas pārgriež un vidū liek vai nu džemu / sieru, vai biezas viegla karija / maltās liellopu gaļas mērces piku, vai dažādās kombinācijās sviestu, sieru, gaļu un poloniju, kas jau ticis pieminēts.



Izmēģinām īstas garšas, līdz varēsīm izbaudīt īstu ceļavēju!



Labu apetīti! Smaaklike ete! Thokoleza!

MUNDUSTRAVELS.COM

POST-SCRIPTUM

Attēlā zemāk walkie-talkie ielas stendā Soweto. Latvijā neatradīsim izejvielas☺.

