

Nsima

→ Tämä malawilainen maissipuuro muistuttaa kenialaista ugalia. Valmista nsima ugalin ohjeella (Katso sivu 8.)

Kachumbari-salaatti

1 punasipuli
1 tl suolaa
2 tomaattia
1 avokado
1 chili
puolikkaan limen mehu
1 rkl tuoretta korianteria
silputtuna

→ Kuori ja hienonna sipuli, laita kulhoon ja lisää suola. Sekoita hyvin ja anna vetäytyä 10 minuuttia. Huuhto tomaatit ja pilko kuutioiksi. Leikkaa avokadon hedelmäliha kuutioiksi ja chili ohuiksi renkaiksi. Lisää tomaatit, avokado ja chilit sipulin joukkoon ja sekoita. Laita salaatti tarjoiluastiaan ja viimeistele limemehulla ja korianterilla.

Wamango nkhuku, mangokana

0,5 kg kanan paistileikkeitä tai reisipaloja
1 kanaliemikuutio
vettä

Marinadi:

0,5 dl ananasmehua
0,25 dl soijakastiketta
1 rkl omenaviinietikkaa
1 rkl raastettua inkivääriä
2 rkl jauhoa
1 rkl sokeria

Pannulle:

1 rkl öljyä
2 vihreää paprikaa
1 mango
0,5 dl paahdettuja maapähkinöitä murskattuna

→ Laita kanan paistileikkeet tai reisipalat kattilaan. Liuota kanaliemikuutio tilkkaan kuumaa vettä ja kaada lihojen päälle. Lisää vettä sen verran, että lihat peittyvät. Keitä kanat kypsiksi, noin 20 minuuttia palojen koon mukaan. Nosta kattila liedeltä jäähtymään. Tee marinadi: sekoita ananasmehu, soijakastike, omenaviinietikka, inkivääri, jauhot ja sokeri. Kun liha on jäähtynyt, poista luut ja paloittele lihat. Laita palat kulhoon ja kaada marinadi päälle. Laita peitettyinä jääkaappiin maustumaan vähintään tunniksi. Kuumenna sitten iso paistinpannu. Laita pannulle öljyä, lisää paprikaviipaleet ja paista muutama minuutti. Lisää kanat ja marinadi. Kypsennä noin 5 minuuttia koko ajan sekoittaen. Kuori ja kuutioi mango. Lisää mango ja maapähkinät pannulle ja kypsennä vielä pari minuuttia. Tarjoa riisin kanssa.

Malawian chambo, kala kastikkeessa

4 tilapia-fileetä
tai muuta vaaleaa kala
2 tl suolaa
1 dl vehnä jauhoja
1 sitruuna
noin 4 rkl öljyä
1 sipuli
2 rkl currya
2 dl vettä
1 porkkana
1 vihreä paprika
0,5 dl hedelmächutneyta

→ Pyyhi kalafileet talouspaperilla. Sekoita suola vehnä jauhoihin. Purista sitruunasta mehu vadille. Kasta kalapalat mehuun ja pyörittele sitten jauhoissa. Kuumenna öljy isossa paistinpannussa ja paista kalafileitä noin 4 minuuttia kummaltakin puolelta. Ota kalat pois pannulta. Lisää hienonnettu sipuli pannulle ja kuullota. Lisää curry ja paista muutama minuutti. Lisää vesi. Lisää kuorittu ja pilkottu porkkana ja pilkottu paprika joukkoon. Hauduta noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Lisää hedelmächutney ja sekoita hyvin. Nosta kalafileet kastikkeen päälle, peitä pannu kannella ja kuumenna. Tarjoa maissipuuron tai riisin kanssa.